

Учебное издание

Маджаров Александр Петрович
Бушков Александр Сергеевич
Кулешов Сергей Николаевич

ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

практическое пособие по разделу «гандбол»
для студентов специальности
1-030201 – «Физическая культура»

В авторской редакции

Подписано в печать 20.03.2009 (37). Формат 60х84 1/16. Бумага
писчая №1. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 4,6. Уч.-изд. л. 3,6. Тираж
25 экз.

Отпечатано в учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

А.П. МАДЖАРОВ, А.С. БУШКОВ, С.Н. КУЛЕШОВ

ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по разделу
«Гандбол»
для студентов специальности
1-030201 «Физическая культура»

Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2009

УДК 796.3 (075.8)

ББК 75.576 я73

М 13

Рецензент:

кафедра спортивных дисциплин учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Маджаров А.П.

М 13 Тактика игры в защите: практическое пособие для
студентов специальности 1-030201 «Физическая культура» /
А.П. Маджаров, А.С. Бушков, С.Н. Кулешов; М-во образ. РБ,
Гомельский госуниверситет им. Ф. Скорины. – Гомель :
ГГУ им. Ф. Скорины, 2009 – 79 с.

В практическом пособии раскрыты вопросы теории
тактики игры в защите. Дана классификация тактических
действий в защите, подробное описание индивидуальных,
групповых и командных тактических действий в защите, а
также упражнения для совершенствования индивидуальных
тактических действий защитника. Практическое пособие
адресовано студентам факультета физической культуры.

УДК 796.3 (075.8)

ББК 75.576 я73

© Маджаров А.П., Бушков А.С.,
Кулешов С.Н., 2009

© УО «Гомельский государственный
университет им Ф. Скорины», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

1 Тактика игры.....	4
2 Тактическая подготовка.....	6
3 Тактика игры в защите.....	9
3.1 Классификация тактики игры в защите.....	9
3.2 Основные принципы защиты.....	12
3.3 Расстановка и функции защитников.....	14
4 Индивидуальные тактические действия защитника	18
4.1 Совершенствование индивидуального тактического мастерства защитника	28
5 Групповые тактические действия в защите.....	37
6 Командные тактические действия в защите.....	46
6.1 Персональная защита.....	46
6.2 Зонная защита.....	53
6.3 Комбинированная защита (смешанная).....	73
7 Защита при численном неравенстве.....	75
Литература.....	77

1 Тактика игры

Тактика игры – это комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного соперника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и в конечном итоге – победы.

Тактика гандбола непрерывно совершенствуется. Развитие ее отражается в постоянной своеобразной борьбе нападения и защиты. Появление в игре новых – наиболее эффективных – средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более действенных средств атаки, и наоборот.

Современная тактика требует непрерывного обогащения новыми средствами, способами и формами ведения игры, новыми знаниями. Жизнеспособность тактики команды зависит и от гибкости самой тактики, и от степени творчества в исполнении, от умения заставить работать на победу имеющиеся условия, переиграть конкретного соперника, от способности навязать противнику свою тактику игры.

Главная задача тактики – правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях. О целесообразном использовании тактического оружия можно вести речь лишь при правильном учете условий поединка (температуры воздуха, освещенности, покрытия игровой площадки; качества мяча и т.д.) и особенно при всесторонней сравнительной оценке возможностей соперничающих команд (стартовые составы и резервы; техническая, физическая и волевая подготовка игроков; тактическая оснащенность и др.). Только полный учет всех факторов предстоящего поединка позволит команде рассчитывать на успех.

Средства ведения игры – технические приемы и способы их исполнения. В рамках тактики – это знание и умение эффективно использовать изученные приемы в конкретной игровой обстановке. Овладение разнообразными средствами ведения игры создает благоприятные условия для использования наиболее гибкой тактики.

Способы ведения игры – рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков в отдельные моменты игры, отражающие общий тактический замысел достижения

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Евтушенко А.Н. Техническая и тактическая подготовка команды в гандболе / А.Н. Евтушенко. – Вильнюс, 1970
- 2 Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатьева – М.: Физкультура и спорт, 1983, 200с.
- 3 Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Светский спорт 2004. – 216с.
- 4 Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
- 5 Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
- 6 Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М., 2004. – 520 с.

нападающим. Для оказания психического давления на соперника можно построить в зоне защиты 5:0. Шестой защитник уходит на половину соперника, угрожая его воротам при потерях мяча или неудачных атаках.

победы: различные расстановки игроков, системы нападения и защиты и др.

Формы ведения игры – качественное проявление средств и способов ведения игры. Выражаются они действиями игроков (активными или пассивными), темпом игры, умением навязывать противнику манеру игры и темп; использованием права замен; проявлением игровой дисциплины. Форму ведения игры избирает тренер, руководствуясь игровой обстановкой и возможностями команды. К примеру: команда неожиданно овладела мячом и имеет отличные предпосылки для результативной атаки, а тренер умышленно сдерживает игроков и переводит игру в русло медленного позиционного нападения. Мотивом таких действий тренера становятся конкретные обстоятельства: необходимость удержания победного счета игры, исключение риска, слабая техническая готовность игроков, стремление «выиграть» игровое время, а также необходимость наигрывания состава, утверждение игровой дисциплины.

Игровая дисциплина – показатель спортивного интеллекта игрока и команды, свидетельство и проявление высокого мастерства, активная демонстрация индивидуальной инициативы и творчества в условиях четкого подчинения действий отдельного игрока интересам команды, умение твердо выполнять задуманное в течение всего матча; проявление собранности, чувства долга и достоинства, высокого морального духа. Поддержание высокой игровой дисциплины – обязательное условие достижения успеха в соревнованиях с любым противником, залог роста мастерства игроков.

2 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности игроков.

Все виды подготовки отдельного гандболиста и команды в целом в конечном итоге подчинены задачам тактической подготовки. Поэтому уровень тактического мастерства всегда зависит от качества технической, физической, психической и теоретической подготовленности. Учитывая эту зависимость, тренер-практик постоянно должен помнить о конечной цели любой подготовки.

Тактическая подготовка игрока и команды может иметь теоретическую и практическую направленность. Практическая направленность решает задачу совершенствования тактического мастерства, а теоретическая (помимо этого) анализирует закономерности развития игры и опыт подготовки и участия в соревнованиях, рассматривает возможности изменения используемых средств и способов ведения борьбы и привлечения новых, учитывает возможные изменения условий соревнований и сил вероятных противников.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. В основе индивидуальной тактики лежат техническая подготовка, творческое использование технических приемов в игре. Групповые тактические действия – это взаимодействия игроков и тактические комбинации, а командные – использование избранных средств, способов и форм ведения борьбы всеми игроками.

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения только тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) также недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе подготовки необходимо добиться органического единства тактики и техники.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих

партнеров. Четверка в центре действует по принципу персональной защиты: смело встречает соперника при входе в зону свободных бросков и «разбирает» подопечных. Если один из нападающих уходит с центра на край, а с края в центр входит другой, крайний защитник, оставаясь на своем месте, опекает «новичка». Вошедшего в центр «берет» защитник, оставшийся свободным.

7 Защита при численном неравенстве

Защита при численном меньшинстве ведется преимущественно по зонному принципу 6:0 («игрок против игрока» или «двойной блок»). Против команды с мощным бомбардиром в моменты, когда мячом владеет именно он, можно защищаться с выходом одного из обороняющихся на сильнейшего. Выходы на других нападающих не проводятся. Если мяч переведен на какой-либо фланг нападения, то защитники противоположного фланга (полусредние и крайние) должны выполнять ложные выходы вперед (как при «подвижной зоне») в целях предотвращения быстрого перевода мяча с фланга на фланг, невыгодного смещенной в сторону мяча защите. Таким образом, при численном меньшинстве защитников активная оборона предусматривает применение всех вариантов зонной защиты 6:0, однако только при соотношении игроков 5х6. При отсутствии в защите двух игроков оборону следует вести по принципу «игрок против игрока», а при бросках по центру – «двойным блоком». Главная задача обороны при численном, меньшинстве – препятствовать броскам по воротам через центр. Решить ее по силам только исключительно подвижным защитникам.

Защита при численном большинстве может вестись по-разному – в зависимости от игровой ситуации и от счета. При равной игре или в случаях, когда преимуществу в счете на стороне обороняющихся, защита организуется так же, как и при игре команд в полных составах. Для активизации защитных действий полезна смешанная система (сочетание 5+1 и 4+2). Если защищающиеся, проигрывая, хотят обострить обстановку, то целесообразно пятерым защитникам перейти на персональную опеку, а одному отойти назад и в роли «чистильщика» подстраховывать партнеров на случай проигрыша единоборства с

Защитник, играющий персонально, «держит» подопечного, перемещаясь с ним по всему полю (на фланг, к лицевой линии и к линии площади вратаря). Преследование и плотная опека нападающего, отходящего далеко от зоны свободных бросков и занимающего пассивную позицию, нецелесообразны. В таких ситуациях защитнику лучше вернуться в зону и, продолжая опеку наблюдением издалека, усилить действия партнеров. Такое ведение обороны будет полностью соответствовать принципам зонной защиты «со смещенным». Если же опекаемый вновь активизируется и приблизится к опасной зоне, защитнику следует сместиться ему навстречу и продолжить персональную опеку. Защитники в зоне, внимательно следя за ходом персональной опеки, в любой момент должны быть готовы прийти на помощь коллеге, если этого требуют обстоятельства.

Смешанная защита 4+2. Данный вариант защитных действий наиболее активен. Применяется для нейтрализации двух ведущих игроков нападения соперника. Первоначальная расстановка обороняющихся напоминает расстановку сил при зонной защите 4:2. Различие «лишь» в задачах двух передних защитников, прикрепляемых для персональной опеки к двум сильнейшим нападающим соперника, и в исполнении этими защитниками игровых функций.

Четверо защищающихся в зоне должны действовать наиболее подвижно, поскольку участки обороны для каждого из них значительно расширились. Их задача – постоянно создавать на своем участке численный перевес, подстраховывая друг друга и игроков, ведущих персональную опеку.

Два передних защитника, персонально опекающих сильнейших нападающих, ведут защитные действия как при комбинированной защите 5+1. При скрестных перемещениях подопечных они стремятся оставаться со «своим» игроком, хотя в отдельные моменты допустима смена подопечных (об этом защитники должны договариваться между собой заранее).

Смешанная защита 2+4. Этот вариант смешанной защиты максимально приближен к персональной опеке. Первоначально игроки занимают места так: двое становятся на края, а четверо – в центре, образуя «ромб», обращенный тупым углом вперед. Крайние защитники постоянно играют (по принципу зонной защиты) на флангах, охраняя ворота от бросков с краев и подстраховывая

успешность тактических действий гандболиста в игре и соревнованиях. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств – быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности арсенала технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, высокий уровень овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Поэтому тактическую подготовку нельзя сводить к обучению спортсменов только тактическим действиям. Основу успешных действий спортсменов в игре составляют специальные качества, умение рационально и эффективно использовать технические приемы (соревновательные действия). Собственно тактические действия служат своеобразной формой организации соревновательной деятельности спортсменов индивидуально, в группах и команде в условиях противоборства с соперником. На этом основаны этапы тактической подготовки.

Первый этап. Развитие у обучаемых определенных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность).

Второй этап. Формирование тактических умений в процессе обучения занимающихся приемам игры (технике). Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, обучаемые при выполнении технического приема следят за действиями партнера (световым табло): в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить то или иное задание. Во-вторых, на этапе совершенствования приема применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, бросок на точность в ворота. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при завершении атаки: бросок вниз высокорослому вратарю, бросок в свободный угол ворот и т.д.

Третий этап. Изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике игровые

упражнения и учебная двусторонняя игра. Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные и подвижные игры, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность. Для этого применяют специальные задания в учебной двусторонней игре и установки в контрольных играх и во время календарных игр (соревнований).

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях. В современном гандболе ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

С учетом сказанного выделяют основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения тактических приемов, их сочетание и чередование; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях). На этом основаны задачи тактической подготовки:

- Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- Формировать тактические умения в процессе обучения приемам игры (технике);

зоны, защитники «передают» друг другу, а освобождающийся игрок обороны страхует партнеров, ушедших вперед.

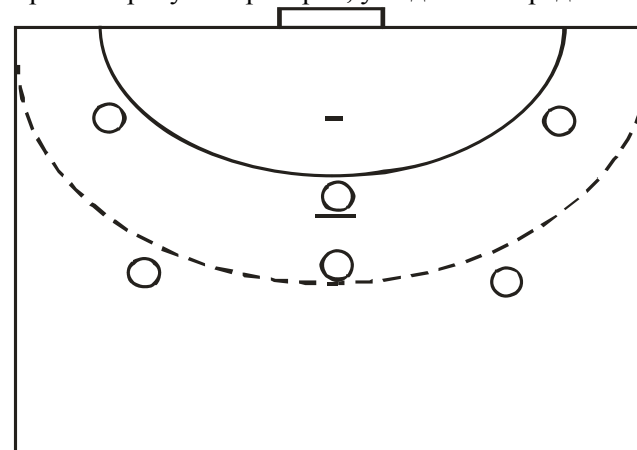


Рисунок 14 – Зонная система защиты 3:1:2

6.3 Комбинированная защита (смешанная)

Комбинированной принято называть защиту, сочетающую зонную оборону с персональной: часть игроков действует по принципу одной из названных защит, а другая – по принципу другой. Общая задача комбинированной защиты – изолировать сильнейших нападающих соперника, вносить разлад в их действия, лишать любых преимуществ.

Для персональной опеки обычно назначают лучших защитников команды. Различие отдельных вариантов комбинированной защиты – в числе обороняющихся тем или иным способом. Наиболее часто применимы варианты с одним (5+1), двумя (4+2) и четырьмя (2+4) персональными защитниками.

Смешанная защита 5+1. Этот вариант защитных действий находит применение в случаях, когда необходимо нейтрализовать, «выключить» из активной игры сильнейшего нападающего команды соперника. Пятеро обороняющихся занимают места вдоль линии площади вратаря и защищаются по зонному принципу. Занимающий позицию впереди персонально опекает сильнейшего нападающего соперника (обычно – разыгрывающего или бомбардира с мощными бросками с дальних дистанций).

Пятеро обороняющихся в зоне ведут защитные действия по принципу «двойной блок», «с выходящим» или «подвижной зоны».

площади вратаря, помогая опекать линейного. Они же постоянно препятствуют проходам крайних нападающих к центру и подстраховывают действия переднего защитника.

Трое защитников у линии площади вратаря ведут оборону, как и в варианте 3:3, а передний действует по принципу зонного варианта 5:1.

Наиболее важна в варианте 3:2:1 сыгранность четырех защитников, действующих в центре. Если атака развивается на одном фланге, то на другом полусредний защитник отходит назад – к линии площади вратаря, где подстраховывает центрального защитника. Если же серьезной потребности в подстраховке нет, этот защитник стремится использовать свою позицию для неожиданного выхода вперед, перехвата мяча или для пресечения его траектории. Большинство ошибок обычно приходится на несогласованность действий центрального и полусреднего (правого, левого) защитников. Их взаимодействие может быть разнообразным. Поэтому все действия по конкретным ситуациям оговариваются заранее. Так, центральный защитник обычно опекает линейного нападающего. Если же в линию входит второй линейный, то его может опекать полусредний защитник или центральный, который в этом случае «передает» нападающего, постоянно играющего в линии, другому полусреднему.

Зонную защиту 3:2:1 целесообразно применять против команд, играющих комбинационно и завершающих атаки бросками с дальних и средних дистанций. Этот вариант защитных действий создает благоприятные предпосылки для контратак.

Зонная система защиты 3:1:2. Расстановка игроков в этом варианте – также в три линии: три защитника (центральный и два крайних) – у линии площади вратаря; передний – у отметки 8 – 8,5 м; два полусредних – впереди (около 9 – 9,5 м) на своих позициях (рисунок 14). Главная особенность защиты 3:1:2 – в манере смены подопечных полусредними и центральным защитником (без «передачи», т.е. оставляя подопечного «без присмотра»). Играть так обороняющимся позволяет несколько «притопленная» позиция центрального защитника, который в такие моменты всегда оказывается между игроком с мячом и «открытым» в линии нападающим.

При передачах мяча в край позиции защитников принципиально не меняются. Линейного, перемещающегося вдоль

- Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий;
- Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции спортсмена в команде;
- Формировать умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- Изучать команды соперника, их технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность;
- Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд;

3 Тактика игры в защите

3.1 Классификация тактики игры в защите

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает уверенность в дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия соперника и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Классификация тактических действий представлена на рисунке (рисунок 1).

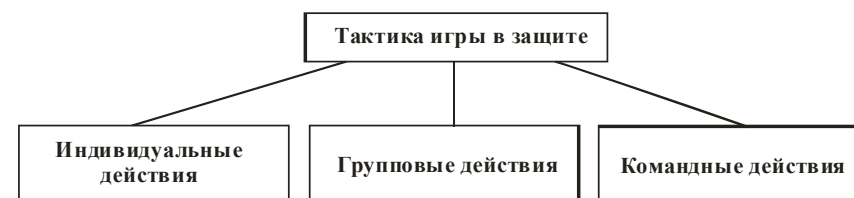


Рисунок 1 – Классификация тактики игры в защите

Тактика защиты включает в себя индивидуальные групповые и командные действия.

Каждая группа включает в себя несколько видов действия. Вид действия характеризуется взаимным расположением или взаимным перемещением игроков относительно друг друга. Иначе говоря, появляется система действия. Система игры – организация

взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка на площадке.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленных на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера (рисунок 2).

Групповые действия – это взаимодействия нескольких игроков выполняющих часть командной задачи (рисунок 3).

Командная тактика – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи (рисунок 4).

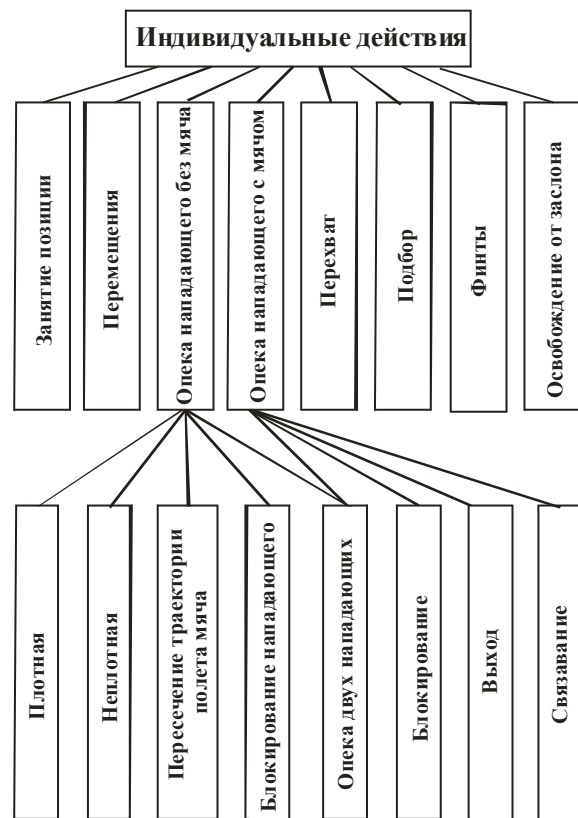


Рисунок 2 – Классификация индивидуальных действий в защите

направлять действия полусреднего, который, в свою очередь, координирует свои действия с «шагами» защитника в центре. Общее руководство действиями линии обороны осуществляет центральный защитник у линии. Его сигналы голосом должны быть своевременными (опережающими), ясными и четкими: «Твой!», «Мой!», «Возьму!», «Держи!», «Ушел!» и т.д. Кроме того, полезны (как и в других видах защиты) «агрессивные» и подбадривающие восклицания, реплики. Они служат поддержанию высокого морального духа защищающихся, деморализуют соперника.

Защиту 1:5 уверенно можно применять против любых команд, играющих комбинационно, имеющих классных бомбардиров и активных крайних нападающих.

Зонная система защиты 3:2:1. В отличие от всех других вариантов зонной защиты в этом игроки размещаются в три линии: в задней – трое у линии площади вратаря; в средней – двое на позиции полусредних на расстоянии 7–8 м от ворот; в передней – один около 9-метровой отметки в центре.

Рассматриваемый вариант представляет сочетание двух уже рассмотренных: 3:3 и 5:1 (рисунок 13).

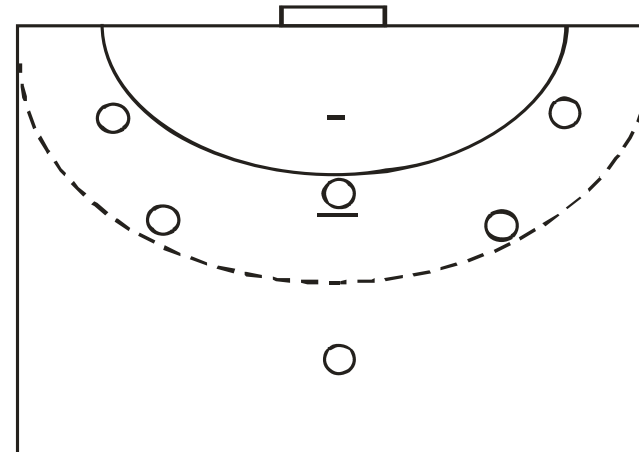


Рисунок 13 – Зонная система защиты 3:2:1

Основные отличия варианта 3:2:1 – в позициях и манере игры полусредних защитников: в зависимости от игровой ситуации они могут либо препятствовать броскам и перемещениям нападающих в районе линии свободных бросков, либо усиливать защиту у линии

признак данной защиты в сравнении с другими вариантами «зон».

Для успешного выполнения оборонительных функций игроки должны обладать хорошо развитым периферическим зрением: в их обязанности входит одновременный контроль перемещений владеющего мячом и действий других нападающих в своей и соседней зонах. Это особенно важно для крайних защитников, когда мяч находится на другом фланге атаки.

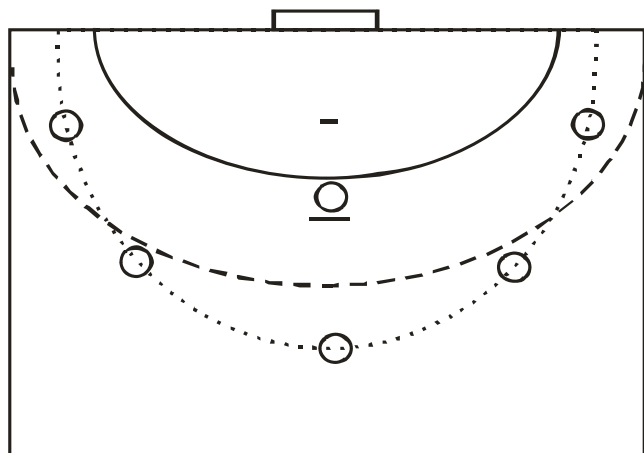


Рисунок 12 – Зонная система защиты 1:5

Особую ответственность защита 1:5 налагает на полусредних защитников, занимающих ключевые позиции в обороне: они не должны «впускать» нападающих соперника в опасную зону защиты. Если все же соперник прорвется в эту зону, то его обязан сопровождать защитник, с места которого нападающий проник в зону. Сопровождение продолжается до тех пор, пока нападающий не выйдет из зоны, или до «передачи» его другому игроку обороны. Нападающего, входящего в зону рывком – с отрывом от защитника, последний тоже должен сопровождать (преследовать).

В этом случае безопасность ворот обеспечивается «переключением» защитников на наиболее грозного нападающего. Когда опасность взятия ворот минует, защитники быстро занимают места в соответствии с исходной расстановкой и продолжают охранять входы в зону, опасную для взятия ворот.

Защита 1:5 требует от занятых в ней большой сыгранности и четкого взаимодействия. Крайний защитник должен сигналом



Рисунок 3 – Классификация групповых действий в защите



Рисунок 4 – Классификация командных действий в защите

3.2 Основные принципы защиты

Организуя игру команды в защите, тренер всегда учитывает качество физической, технической, психической и индивидуальной тактической подготовки исполнителей. Еще не так давно в основе формирования команды лежало исключительно качество действий игроков в нападении. Сегодня подход к защите в целом и к ее составляющим принципиально иной. При определении стартового состава тренер в равной степени учитывает, прежде всего, задачи команды в нападении и в защите (можно отметить даже некоторое предпочтение надежности защитных порядков, ибо в стартовый состав обязательно входят лучшие защитники). Другая важная тенденция комплектования защиты – привлечение в нее высокорослых игроков, несмотря на их, несколько более слабую, техническую оснащенность (по сравнению с другими защитниками). Именно из высокорослых игроков формируются на ближних подступах к воротам в центре плотные, почти непробиваемые заслоны.

Защитные порядки команды непременно должны учитывать все сильные и слабые стороны игры нападения соперника. Длительная подготовка защитника, формирование его психики, нацеленное отношение к игре с данным противником постоянно должны быть подчинены решению основных задач защитных действий:

1. систематически нарушать взаимодействие игроков соперника, срывать индивидуальные и коллективные перемещения его нападающих. Опережать атаку, разрушать их тактические ходы и комбинации;

2. своевременно блокировать броски по воротам;

3. отбирать мяч у соперника и переходить в контратаки.

Действуя в защите, игрок последовательно и постоянно решает одну из задач всей команды. Эти действия игрока всегда должны быть глубоко осознанными. Высокий уровень сознания спортсмена достигается не только подчинением своих действий решению конкретной задачи в обороне, но и учетом основных принципов игры в защите.

Всякое действие защитника должно закономерно вписываться в сложный комплекс оборонительных действий команды и всякий раз решать определенную частную задачу, быть взаимосвязанным с действиями партнеров, учитывать ход игры. Иначе говоря – любое действие защитника всегда подчинено закономерностям игры. Для

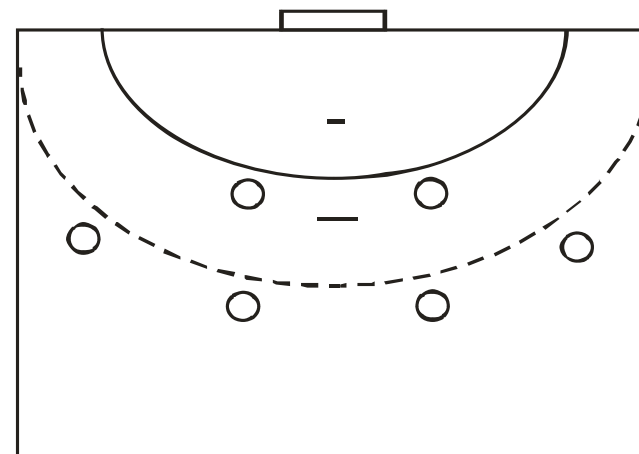


Рисунок 11 – Зонная система защиты 2:4

Двое задних игроков обороны встречают соперников на ближних подступах к воротам и препятствуют броскам с коротких дистанций на всем участке поля, по возможности, подстраховывая передних в месте нахождения мяча. Перемещающегося линейного защитники «передают» друг другу, как и в описанных вариантах.

Защита 2:4 очень эффективна. Практика гандбола знает примеры, когда менее подготовленные команды побеждали более сильных соперников исключительно благодаря применению варианта 2:4 в защите. Полезная эпизодически, защита 2:4 незаменима при игре на узких площадках и в залах.

Зонная система защиты 1:5. Этот вариант обороны предусматривает для защитников, располагающихся в две линии, не совсем обычные функции. Наименование линий защиты в данном случае несколько условно. В задней линии располагается всего один обороняющийся. Он охраняет площадь ворот от бросков с линии, т.е. практически опекает линейного. Другие пять защитников занимают позиции на одной условной линии (на рисунке 12 – пунктирной), ограничивающей наиболее опасную зону для бросков в ворота. Задача этой пятерки – не дать войти в опасную зону нападающим соперника. Это требование в равной степени обязательно и для защитников, действующих против нападающего с мячом, и для играющих против любого другого нападающего, пытающегося войти в опасную зону без мяча. Оно же выступает как основной и принципиально отличительный

защите, «получив» для опеки линейного. Обратная замена подопечных проводится при смене краев нападения.

Центральный задний защитник постоянно опекает линейного нападающего. Он не выходит вперед даже при смене подопечных. Независимо от обстановки этот игрок обороны отвечает за центр зоны перед воротами и опекает там любого нападающего, входящего в эту зону. При бросках со средних и дальних дистанций он участвует в подборе мяча от блока или от вратаря. Этот защитник руководит действиями партнеров по передней линии защиты, подавая им сигналы голосом об изменениях позиций, о необходимости смещений и т.д.

Защита 3:3 – одна из наиболее агрессивных. Она предъявляет к обороняющимся повышенные требования в технико-тактической, общефизической и психической подготовке. Нападающие соперника при этой защите имеют широкий простор для перемещений (защитники разрежены). Компенсировать преимущества нападения защитники могут только за счет быстрых смещений, дружных взаимодействий, отточенной техники и высокого волевого настроя.

Защита 3:3 приносит успех в играх против команд, действующих комбинационно и имеющих в составах опасных бомбардиров. Она предоставляет очень широкие возможности для контратак и атак с отрывом.

Зонная система защиты 2:4. Вариант малоизвестный и редко применяемый. Защитники располагаются в две линии: двое у линии площади вратаря, а четыре – впереди, вдоль линии свободных бросков (рисунок 11). Задача четверки – препятствовать перемещению нападающих, броскам в ворота, проходам и передачам мяча в линию нападения, к площади ворот. Не совсем обычны функции крайних защитников. Эти игроки обороны занимают позиции впереди и ближе к центру, как бы отсекая из игры крайних защитников. Такая расстановка заставляет нападающих отходить назад, чего, в общем-то, и добиваются защитники передней линии. При организации обороны крайние защитники встречают подопечных до зоны свободных бросков и препятствуют (туловищем, руками) их выходу на свои места. Важно, чтобы в процессе игры нападающие не пробегали к центру за спинами крайних защитников.

Защитника эти закономерности сформированы в основных принципах обороны, определяющих направленность его сознания и конкретизирующих его деятельность.

Коллективизм. Успех действий команды зависит в первую очередь от слаженности действий игроков. Независимо от индивидуального задания игрокам и от частных задач игровых моментов, независимо от системы или от варианта оборонительных действий главная задача любого защитника всегда едина – защита ворот. Решать ее успешно можно только при условии подчинения всех действий отдельных игроков интересам коллектива, опираясь на взаимную помощь.

Создание численного преимущества. Защитник всегда обязан смещаться туда, где находится мяч, прикрывая направление броска в ворота и передач мяча нападающим, располагающимся сзади или сбоку от игрока обороны. Перед нападающим с мячом в опасной для ворот зоне всегда следует создавать численный перевес защитников.

Сохранение активной позиции. Защитник в любой позиции и при любом действии (опека в линии, сопровождение нападающего, выход для блокирования бросков, перехват мяча и др.) обязан удерживать активную позицию, всегда четко решать главную для себя и для команды задачу. Положение защитника за нападающим с мячом – грубейшая ошибка.

Опережение нападающих. Завершающий бросок – как правило, результат успешных комбинаций (перемещений игроков, передач мяча) нападения. Защитник обязан предвидеть кульминации таких действий и, опережая нападающих, разрушать направление связи, активно блокировать нападающих или перехватывать мяч.

Агрессивность защиты. Защита постоянно должна активизировать свои действия, стремясь занимать позиции подальше от площади вратаря и поближе к линии свободных бросков. Предупреждая наиболее острое развитие атаки, защитник сам обязан атаковать нападающего. Дальние выходы на наиболее опасных нападающих индивидуальны и носят избирательный характер с учетом особенностей игры нападающих. Цель их – нарушение наигранных связей между игроками атакующей команды.

Ошибки наименьшей значимости. Выполняя сложные защитные функции, игрок неизбежно допускает отдельные ошибки.

Это необходимо предвидеть и (по возможности) предотвращать. Например, если один из защитников допустил ошибку при позиционном нападении или быстром отрыве и результатом ее стали численное преимущество нападения и неминуемость броска по воротам, защитники должны действовать так, чтобы бросок этот нападающие выполняли из самого невыгодного положения (с фланга, под острым углом к воротам). Защитнику, проигравшему единоборство с нападающим на выходе, упустить форварда можно только в сторону центра, где надежна подстраховка.

Связь с вратарем. Основной принцип игры в обороне – каждое действие защитников по обороне ворот должно быть взаимосвязано с действиями вратаря.

Высокая игровая дисциплина в защите предполагает, прежде всего, безукоризненное выполнение каждым игроком команды этого принципа.

3.3 Расстановка и функции защитников

Каждому защитнику отводится определенный участок обороны, на котором он решает частные задачи, диктуемые обстановкой. В зависимости от применяемых в команде расстановок игроков защитнику задолго до начала соревнований поручают выполнение определенных функций. В гандболе игроков линии обороны принято называть исходя из названия защищаемых зон: крайние, центральные, полусредние. Защитников, обороняющихся в исходном положении у линии площади вратаря, но имеющих задачу встречать опасных бомбардиров соперника в зоне свободных бросков, называют выходящими. А играющих в центре, но на некотором удалении от площади вратаря – передними. Таким образом, на игровой площадке обороняться (в зависимости от принятой системы защиты или от ее варианта) могут одновременно по два крайних А и полусредних Б (левые и правые), центральный – один В или два (правый и левый) Г и передний – один Д или два (правый и левый) Е защитники (рисунок 5).

Полусредние защитники могут играть в разных исходных позициях, занимая их как у линии площади вратаря, так и ближе к линии свободных бросков. Позиция этих игроков определяется вариантом действий команды, избранным для защиты: при защите 6:0 они располагаются у линии площади вратаря, а при защите 4:2 – у линии свободных бросков.

по возможности подстраховывая друг друга. Общий успех защитных действий команды зависит от надежности и согласованности действий трех передних игроков обороны, разрушающих комбинационную игру нападающих, мешающих атакующим передвигаться с мячом и без мяча и пресекающих игровые связи между игроками первой и второй линий нападения.

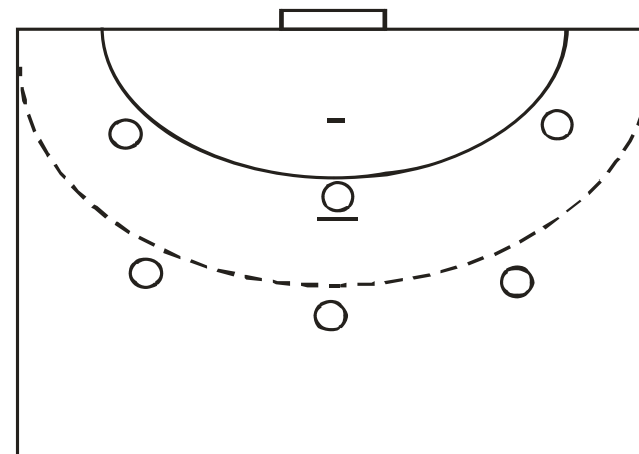


Рисунок 10 – Зонная система защиты 3:3

Трое задних защитников широко рассредоточены вдоль площади вратаря. Они защищают подступы к воротам преимущественно от крайних нападающих и от линейного. Крайние защитники не должны упустить момент «входа» подопечных без мяча за спину полусреднему защитнику. Находясь между выбегающим и своими воротами, защитник выталкивает нападающего перед передним партнером. При скрестном перемещении полусреднего крайний защитник препятствует его входу в край, а при пассивной позиции полусреднего («передав» вбегающего крайнего переднему партнеру) страхует его и затем отходит в свою линию защиты, чтобы позволить центральному заднему защитнику сместиться в сторону численного большинства нападающих. Передний защитник сопровождает вбегающего с края до центра, передает его партнеру и возвращается для опеки своего полусреднего. Если же крайний нападающий начинает вбегать вдоль площади вратаря, то защитник должен сдерживать его, а продвинувшись к центру площади защиты, – «передать» соседу по

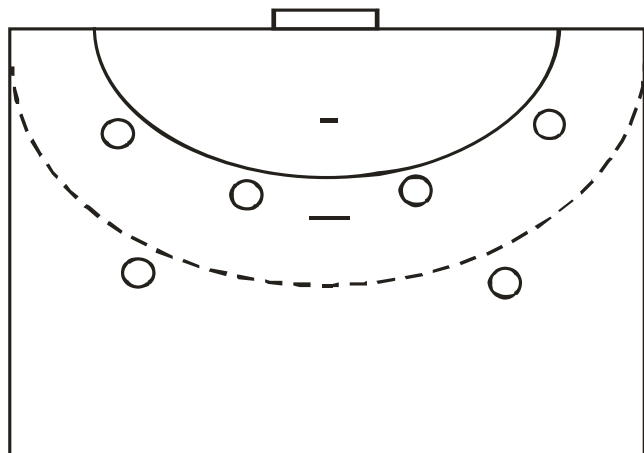


Рисунок 9 – Зонная система защиты 4:2

Защита 4:2 применяется против команд, играющих комбинационно во второй линии нападения, имеющих сильных полусредних нападающих, которые способны уверенно завершать атаки со средних и дальних дистанций. Этот вариант оправдан и против игры с двумя линейными нападающими, а также для активизации защитных действий.

Зонная система защиты 3:3. Защитники размещаются в две линии – по три человека в каждой (рисунок 10). Трое передних располагаются у линии свободных бросков, и каждый из них нейтрализует нападающего в своей зоне действий. Защитники обязаны блокировать броски в ворота по центру и с позиций полусредних, одновременно пресекая возможности передач мяча линейному. Вот почему каждый игрок обороны стремится находиться как можно ближе к нападающему, овладевшему мячом. Решение этой задачи достигается достаточно плотной опекой нападающих задней линии. Защитник должен быть предельно внимательным в опеке своего полусреднего (центра), когда мяч находится на противоположном фланге (следить, чтобы нападающий не открылся без мяча в переднюю линию атаки). Нападающих задней линии, вбегающих в край или к площади вратаря, игрок обороны сопровождает до партнера, после чего передает опекаемого или остается в этой линии, пока там находится и нападающий. Все три защитника постоянно смещаются за мячом,

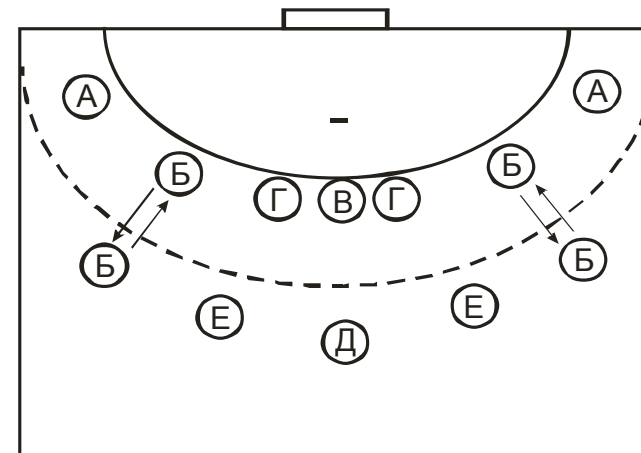


Рисунок 5 – Расстановка защитников

Крайние защитники. На этих «постах» обычно играют самые низкорослые. Они должны быть исключительно подвижными, отличаться высокой стартовой скоростью и хорошей реакцией. Крайний защитник, оберегая ворота от бросков с фланга (т.е. противодействуя крайнему нападающему), одновременно исключает (подстраховывает) действия своего соседа по обороне – полусреднего защитника (иногда – линейного). Опека крайнего нападающего подразумевает последовательное воспрепятствование броскам в ворота и перемещениям нападающего к центру площадки.

Чтобы воспрепятствовать броскам в ворота, защитник, находясь спиной к воротам, должен всегда «иметь» нападающего перед собой, не упуская его в сторону фланга (где нет подстраховки). При уходах нападающего в сторону центра защитник обязан сдерживать нападающего, сопровождая его до ближайшего соседа по обороне. Передав этому соседу своего подопечного, крайний защитник переключается на опеку нападающего, ближайшего к краю. Когда (при таком уходе нападающего) полусредний защитник обороняется впереди (на выходе), необходимо выталкивать нападающего за линию свободных бросков (перед полусредним защитником) и переключаться на опеку полусреднего нападающего, который в этих случаях обычно смещается в сторону фланга. Если же крайний

нападающий уходит к центру за спиной полусреднего защитника, то сопровождать его необходимо до центрального защитника. Во всех этих случаях крайний защитник подает партнерам сигнал (голосом) о необходимости смены подопечных.

В случаях, когда мяч находится на противоположном фланге, крайний защитник смещается ближе к центру, но так, чтобы при передаче мяча на его край успеть «взять» своего подопечного. Крайние защитники должны активно участвовать и в подборе мяча.

Полусредние защитники. На этом месте выступают высокотехнические, рослые игроки с хорошей подвижностью, с развитым периферическим зрением и с высоким уровнем тактического мышления. Полусредний защитник опекает, второго от края нападающего команды соперника (полусреднего) и подстраховывает действия соседей по обороне – крайнего и центрального (при защите 3:3 – переднего) защитников. Основу игры защитника составляют быстрые выходы на полусреднего нападающего с мячом, блокирование бросков, быстрые отходы назад. Для успеха в блокировании мощных бросков с ходу (подставляя себя под бросок) защитник должен обладать смелостью и выдержкой. При смене места полусредним нападающим защитник сопровождает его до соседа по обороне и проводит там смену подопечных: в сторону центра – с передним или центральным защитником, в сторону фланга – с крайним. Если подопечный нападающий занимает позицию у линии площади вратаря, то защитник также опекает его на ближних подступах к воротам (при необходимости проводится смена подопечных) и опекает линейного. Как только полусредний нападающий вернется в заднюю линию нападения (вновь выйдет на свое основное игровое место), полусредний защитник как можно быстрее должен передать линейного центральному защитнику и вновь переключиться на опеку полусреднего нападающего. Когда мяч находится на противоположном краю, защитник смещается ближе к центру и перекрывает траекторию возможной дальней передачи мяча подопечному. Полусредний защитник должен четко отработать взаимодействие с вратарем (особенно при блокировании бросков в ворота) и активно участвовать в организации контратак.

Центральные защитники. В центре обороны всегда играют наиболее сильные, техничные и разнообразно подготовленные гандболисты. Необходимо именно на этом участке обороны

Против команд, располагающих несколькими мощными бомбардирами, центральные защитники задней линии обороны могут играть не только по принципу «двойной блок», но и «с выходящим».

Способ «со смещенным» эффективен против команд с ярко выраженным лидером нападения, бомбардиром, играющим на позиции полусреднего нападающего. В отдельных играх может применяться эпизодически: чтобы сбивать соперника с темпа, а также в целях ведения тактической разведки.

В целом защита 5:1 нецелесообразна против команд, играющих с двумя линейными (в центре обеих линий защиты тогда практически опекать некого). Гораздо полезнее в таких случаях какой-либо из вариантов зонной защиты (6:0, «двойной блок» или «с выходящим», 4:2) или смешанная защита 5+1.

Зонная система защиты 4:2. При этом варианте защитники занимают исходные рубежи на двух линиях: четверо – сзади, вдоль площади вратаря; двое – впереди, перед линией свободных бросков (рисунок 9). Играющие впереди должны быть очень подвижными, владеть техникой персональной опеки. Они блокируют броски левого и правого полусредних нападающих, разыгрывающего и выходящих назад крайних нападающих в ворота, мешают перемещениям нападающих соперника, разрушают тактические комбинации, стремятся перехватить мяч. Смещаясь за мячом, постоянно страхуют друг друга. Они обязаны сопровождать нападающих соперника, прорывающихся в переднюю линию атаки, и «передавать» их там центральным защитникам.

В защите 4:2 четыре игрока сзади опекают значительно большие, чем в описанных ранее вариантах, участки обороняемой зоны. Надежность их действий достигается более высокой скоростью перемещения, лучшей общей подвижностью, уверенностью «передач» друг другу подопечных нападающих передней линии. Кроме того, два центральных задних защитника постоянно настроены на необходимость подстраховки действий передних. Крайние защитники в этих случаях также страхуют действия центральных, но переключением.

Передние защитники смещаются так, чтобы опекать двух нападающих задней линии, ближе других находящихся к мячу. Передачу мяча свободному полусреднему нападающему блокирует защитник задней линии обороны, слегка выдвигаясь вперед.

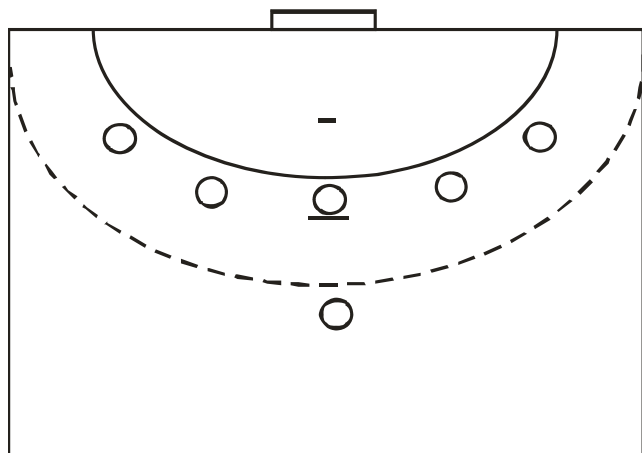


Рисунок 8 – Зонная система защиты 5:1

Способ «с подвижным центровым» с успехом может применяться против любой команды, ведущей комбинационную игру и способной атаковать ворота соперника с дальних дистанций, а также при численном большинстве игроков обороны и в случаях, когда защищаемая команда ведет в счете перед концом игры (если же встреча складывается неудачно, целесообразны более активные варианты).

2. «Со смещенным». Расстановка защитников почти такая же, как и при игре «с подвижным центром». Разница лишь в позиции переднего защитника: он смещается вправо (или влево), «под» полусреднего нападающего. Задачи переднего защитника в целом те же, однако позиция его заметно обедняет возможности (он не влияет на игру противоположного полусреднего и относительно пассивен в центре). Смещается защитник для усиления игры против наиболее опасного нападающего (полусреднего) – бомбардира. Вследствие этого вариант «со смещенным» можно было бы назвать смешанной защитой, однако. Во всех случаях, когда опекаемый полусредний опасен, защитник играет с ним практически персонально. Если же мячом владеют другие, то передний защитник играет по принципу зонной обороны, одновременно перекрывая траекторию передачи мяча опекаемому и удаляясь от него на такую дистанцию, которая позволяла бы успеть занять позицию, выгодную для опеки, в случае передачи мяча этому нападающему.

сосредоточить самых высоких защитников. Обязанности центрального защитника самые многогранные. Он постоянно плотно опекает линейного и одновременно блокирует броски в ворота, выполняемые с задней линии нападения. При персональной защите, вариантах зонной 5:1 и 3:3, а также при комбинированной защите 5:1 играет один центральный защитник; при других способах и вариантах защиты – два. Оба, размещаясь строго перед серединой ворот у линии площади вратаря, совместно опекают линейного; блокируют броски со средних и дальних дистанций; могут поочередно выходить вперед (для блокирования, «связывания» нападающих, на перехваты мяча); взаимодействуют (подстраховывают) с выходящими или играющими впереди полусредними нападающими; препятствуют проходам крайних нападающих с фланга на фланг; при необходимости меняются подопечными с полусредними (при защите 6:0) и крайними (при варианте 3:3) защитниками. Если на площадке только один центральный защитник, то, как правило, это наиболее опытный игрок команды. Он руководит обороной, постоянно поддерживает (голосом) связь с передним защитником. Центральный защитник должен в совершенстве владеть приемами персональной опеки (большую часть игрового времени ему приходится плотно опекать линейного). Не теряя осязательной связи с линейным, центральный защитник смещается в сторону нахождения мяча, увлекая за собой партнеров по обороне.

При вариантах зонной защиты 6:0 и 5:1 он может выходить вперед (передав линейного полусреднему или другому центральному защитнику) – на «опасного» (владеющего мячом) нападающего. Центральный защитник организует групповой блок, а при девяти метровых свободных бросках – «стенку».

Передние защитники. В зависимости от избранной системы обороны выдвинутыми вперед могут играть два или один защитник. Передние защитники – наиболее подвижные, выносливые и опытные игроки команды. Они опекают полусредних и разыгрывающего команды соперника, препятствуя им в выполнении бросков в ворота со средних и дальних дистанций, мешают розыгрышу (передачам) мяча, оттесняют нападающих дальше за линию свободных бросков, прерывают их тактические комбинации. Передний защитник, как никто другой в команде, должен иметь хорошо развитое тактическое мышление – уметь

предвидеть ходы развития атаки, направления очередных передач мяча, возможные перемещения нападающих, развитие комбинаций и по возможности мешать нападению в проведении всех этих действий. Передний защитник часто опекает кого-либо из нападающих персонально. Отсюда – одно из основных требований к этому амплуа: совершенное овладение техникой персональной опеки.

Каждый защитник должен стремиться к тому, чтобы надежно оборонять ворота не только на отведенном ему месте, но и на местах партнеров.

4 Индивидуальная тактика защитника

В условиях единоборства невозможно провести четкую грань между техническим и тактическим действием игрока. Во многих случаях простой технический прием (передача мяча, бросок и др.) становится необходимым тактическим действием, так как именно он, примененный в определенном месте и в определенное время, сознательно взятый (выбранный) спортсменом из большого числа аналогичных действий, определяет индивидуальную и коллективную тактическую линию игры. Поэтому индивидуальная тактика защитника, как и тактика нападающего, при общей подготовке команды к соревнованию приобретает исключительно важное (можно сказать – решающее) значение. Вот почему хотелось бы заострить внимание на индивидуальной тактике. Рассмотрим наиболее распространенные индивидуальные тактические действия защитника.

Занятие позиции. При любой системе защитных действий команды игроку обороны заранее определяют более или менее твердую позицию. Однако в ходе игры ему нередко приходится перестраиваться (порой без вмешательства тренера). Иногда эти «смещения» могут быть незначительными, а в отдельных случаях противник вынуждает кардинально менять позиции. Например, центральный защитник, играющий без выходов и опекающий линейного нападающего, может оказаться в позиции выходящего защитника. Полусредний защитник должен оказаться на позиции крайнего, если в результате скрестного перемещения или захода на свободный край перемещается опасный нападающий, и т. д.

тем более важно в соревнованиях высокого ранга, когда подачу звуковых сигналов крайне затрудняют шумные трибуны.

«Подвижная зона» – основной вид защитных действий в современном гандболе. Многие из принципов ее механически переносятся и во все другие оборонительные варианты и системы (особенно в зонную защиту 5:1 и в комбинированную 5+1, по значимости и частоте использования уступающие лишь «подвижной зоне»).

Этот вид защиты может быть взят на вооружение всеми командами, имеющими опыт участия в соревнованиях. Он принесет пользу в борьбе с любым соперником.

Зонная система защиты 5:1. Имеет два способа исполнения.

1. «С подвижным центром». Пятеро защитников располагаются вдоль площади вратаря. Их действия соответствуют описанным для варианта 6:0 (способы «игрок против игрока» и «двойной блок»). Психический настрой защитников должен обеспечивать постоянную готовность к подстраховке переднего защитника.

Шестой защитник играет в передней линии обороны. Передним защитником всегда ставят спортсмена наиболее подвижного, опытного, выносливого и отлично подготовленного в технико-тактическом отношении. На его долю выпадает очень сложная и объемная работа: атака любого нападающего с мячом, сдерживание перемещения нападающих, воспрепятствование передачам, разрушение комбинаций, завязывающихся в центре площадки, активное перемещение вправо-влево и вперед-назад (то же – и по диагонали). Передний защитник всегда нацелен на перехват мяча (рисунок 8).

При игре с подвижным центром в течение всего матча целесообразно в каждом тайме давать переднему защитнику передышку, заменяя его на несколько минут. Этот прием поможет усилить игру команды в защите в целом (особенно на заключительном этапе). Если же нет полноценной замены переднему, то отдых ему можно предоставлять путем замен на то время, когда команда атакует. Этот прием – замены при смене игровых функций командой (при переходе от защиты к нападению, и наоборот) – сейчас очень часто используют для усиления игры, постоянно вводя в состав и сильнеешего защитника и сильнеешего нападающего («разогретых», в хорошем игровом тоне и в то же время отдохнувших), т.е. играя практически в восьмером.

сделает с мячом 3 шага, защитник действует так, что исключает для нападающего возможность бросить в ворота или перейти на ведение мяча. Мяч необходимо передать партнеру. Но в этот момент полусредний нападающий также оказывается закрытым, ибо на него одновременно с крайним выходит полусредний защитник. В итоге атака захлебывается и нападающий вынужден искать партнера, которому можно отдать мяч. «Подвижная зона» – своеобразный эталон, отражающий общий уровень развития современной защиты и концентрирующий все лучшее из гандбольной защиты.

Особенности игры при «подвижной зоне» – кратковременные вспышки активизации действий обороняющейся команды, переходы (всем составом) к плотной персональной опеке, блокирование всех нападающих соперника. В течение игры очень часто создаются моменты, когда нападающие, владея мячом, оказываются в невыгодном положении (уже использовали возможности ведения или держания мяча, сместились далеко в угол, блокированы защитниками, нет «открытого» партнера вблизи и т.д.) или не могут быстро передать мяч кому-либо из партнеров. Защитники заранее ждут таких моментов и даже способствуют их созданию (как, например, описанная связка «полусредний – крайний защитник»). Когда же нападающий оказывается в таком положении, все защитники быстро блокируют подопечных и пресекают все возможные варианты передачи мяча. Причем защитник, опекающий игрока с мячом, часто специально «открывает» направление для броска в ворота (все равно бросать нападающему уже сложно) и даже позволяет выполнить бросок из невыгодного положения, а основное внимание обращает на пресечение откидки отступившему назад нападающему.

Действия защитников с моментальным переходом всем составом на такую «вспышку» персональной опеки могут принести успех лишь командам высокого класса, игроки которых отлично подготовлены технически, имеют богатую турнирную практику, безошибочно ориентируются в любой обстановке на площадке, способны решать любые тактические задачи.

На первых порах вспышка для перехода на персональную опеку может начаться по сигналу одного из защитников (или тренера), а продолжаться должна одновременно и всеми защитниками уже без сигнализации, а только в зависимости от игровой обстановки. Это

Во всех этих случаях защитник обязан отказаться от основной и постоянной для себя функции (опеки заданного участка зоны защиты или определенного нападающего) и сменить позицию на соседнюю. А его задачу будет решать ближайший сосед по рубежу обороны. Таким образом, занимая рубеж обороны, защитник исходит прежде всего из возможности решения главной задачи – обеспечения безопасности своих ворот, располагаясь там, где наиболее необходимо для их защиты в данный игровой момент.

Перемещения. Опекая свой участок зоны или конкретного нападающего и исходя из условий поединка, защитник может занимать положение вплотную к опекаемому (рядом) или на удалении от него; несколько правее или левее его и т.п. Для занятия наиболее правильного положения или для смены позиции защитник неизбежно должен перемещаться. Перемещения используются при таких основных технических действиях защитника, как выход и подстраховка, блокирование, смена подопечных и перехваты мяча, пресечение траектории передач мяча, отвлекающие движения и др.

Даже при незначительном перемещении защитник всякий раз глубоко сознательно решает две основные задачи, неразрывно одна с другой связанные:

1. стремится обеспечить безопасность ворот в наиболее уязвимом месте;
2. сохраняет активную позицию для выполнения индивидуальных функций обороны своего участка зоны или опеки определенного нападающего соперника.

Опека нападающего без мяча. Основу действий защитника в любой ситуации при обороне ворот составляет персональная опека соперника. Игрок линии обороны занимает такую позицию относительно опекаемого без мяча, которая позволяет в любой момент успеть закрыть ему путь к воротам, усложнить получение мяча и начало активных действий. Опекая нападающего без мяча, защитник стремится постоянно следить за общим развитием атаки, т.е. контролировать нахождение мяча и перемещение других нападающих. Опека ведется либо плотно, либо на расстоянии – наблюдением за игроком. Обе разновидности могут применяться как при зонной, так и при персональной защите, однако плотная опека в большей степени характерна для персональной защиты, а опека на расстоянии (наблюдением) – для зонной.

Плотная опека предполагает занятие защитником позиции

между нападающим и своими воротами с небольшим смещением в сторону нахождения мяча и на такой дистанции от нападающего, чтобы сама позиция препятствовала активным действиям атакующего. Позиция защитника при опеке на расстоянии выбирается по тому же принципу, но на таком удалении от нападающего, которое позволяет в случае передачи мяча этому нападающему или при набегании форварда в опасную для взятия ворот зону успеть перейти к плотной опеке. В игре опека на расстоянии, при активизации нападающего в зоне свободных бросков, должна переходить в плотную. При зонной защите всегда плотно опекают нападающего без мяча, а также игрока, имеющего наибольшие потенциальные возможности для получения мяча. При подвижной «зоне» очень часто плотно опекают и обоих крайних нападающих.

Опека линейного имеет специфику. Здесь главная задача защитника – воспрепятствовать передаче мяча в линию. Для этого нужно стремиться занять место между линейным и владеющим мячом и туловищем теснить линейного. Если линейный (крайний) меняет позицию и пробегает перед защитниками, то защитник обязан остановить его и вытолкнуть из зоны свободных бросков.

Опека нападающего с мячом. Основные требования опеки нападающего с мячом аналогичны требованиям его опеки без мяча. В зоне свободного броска игрок с мячом опекается плотно. Защитник обязан остановить «своего» нападающего в момент, когда тот готовится получить или получает мяч. Если же защитник несколько задерживается с этими действиями, то не следует атаковать нападающего излишне резко, реагировать на его возможные отвлекающие движения, торопиться с выпрыгиванием. Шаги защитника должны быть короткими и частыми (чтобы постоянно реагировать на любое действие нападающего). Нападающий с мячом – наиболее серьезная опасность для защищаемых ворот, тем более, если дистанция до них менее 9 м. Успех опекающего защитника здесь основан на умении действовать на опережение: встречать нападающего, атакуя до входа в опасную зону, «связывать» его на получении мяча, уверенно блокировать опорные броски и броски в прыжке.

В случаях, когда нападающий, ведя мяч, входит в зону свободных бросков по диагонали, защитник переходит от опеки наблюдением к плотной опеке, препятствуя, прежде всего, броску в

популярность. Индивидуальные опережающие действия защитников, проводящиеся достаточно часто, привели к пересмотру некоторых устоявшихся представлений о зонных защитных действиях. В частности, подстраховка партнера не стала обязательной в отдельные моменты игры (она обедняет защиту при переносе атаки с одного места на другое), а это, в свою очередь, повысило ответственность защитника. Законом «подвижной зоны» стало правило: выходящий на опережение защитник не может проиграть единоборство. Смягчилось требование к защитнику держаться своего игрового места: в зависимости от ситуации обороняющийся временно может и «перепутать» расстановку, что позволяет теперь ему играть и более творчески, и более ответственно.

Одним из наиболее существенных моментов при «подвижной зоне» стало расположение крайних защитников. Они постоянно выдвинуты вперед, пресекая малейшие попытки крайних нападающих активизировать игру в сторону фланга развития атаки. Достигается это тем, что на получающего мяч ближнего полусреднего нападающего, естественно, выходит полусредний защитник. Наиболее распространенное продолжение атаки – обычно передача мяча крайнему нападающему. Однако именно здесь и кроется секрет необычного расположения крайних защитников. Оказывается, на фланг мяч передать нельзя: вместе с защитником, выходящим на полусреднего нападающего, к крайнему нападающему вплотную выдвигается «его» защитник и блокирует нападающего. Этот прием заметно снижает результативность игры крайних нападающих практически на всех соревнованиях.

Неудобное (для нападения) расположение крайних защитников, их опережающие выходы на нападающих приносят нападению и другие неприятности: заметно сужается фронт атаки, возрастает число потерь мяча, падает игровая дисциплина, снижается общая результативность бросков, увеличивается число атак в которых судьи определяют пассивную игру. В случаях, когда крайний защитник все же «позволяет» передать мяч крайнему нападающему, защита ведется по тому же принципу, но в обратном порядке – от края к полусреднему. Крайний защитник опекает своего нападающего с мячом только плотно. Когда нападающий использует отпущенные правилами на владение мячом 3 сек или

Возврат. Встретив нападающего и нейтрализовав его, защитник быстро возвращается на свое место в зоне защиты. Место вышедшего и сам выход другие игроки обороны подстраховывают избирательно. Если в этот момент в другом месте опасен другой нападающий, то и на него выходит соответствующий защитник. Поэтому отход защитника назад может быть прямым (на свое место) или диагональным (для обеспечения подстраховки или для создания численного большинства).

Способ «с выходящим» эффективен как вид защитных действий. Применяется он против команд с одним-двумя мощными бомбардирами. «С выходящим» играют и при численном меньшинстве защиты (на одного).

4. «Подвижная зона». Расстановка игроков в зоне защиты соответствует приведенным. Каждый защитник заранее получает отведенный ему участок зоны и располагающегося на этом участке игрока соперника. Наиболее принципиальное отличие этого способа защиты 6:0 от других в том, что здесь действия защитника наиболее агрессивны по отношению к опекаемому. Если в вариантах «игрок против игрока», «двойной блок» и «с выходящим» защитники обороняются преимущественно около линии площади вратаря, то в «подвижной зоне» они постоянно занимают наиболее активную позицию, выходя от этой линии вперед со значительным опережением нападающих.

Столь активная игра в защите стала возможной вследствие совершенно нового подхода к оценке действий защитника. Узловой момент нового подхода – изменение психики защитника. Сущность этого сложного и объемного процесса кратко можно свести к следующему: всегда было принято считать, что одна команда атакует, а другая защищается; однако «подвижная зона» ставит защитнику одну из основных задач – блокировать нападающего в опасном месте атаки до получения мяча, заранее «связывать» его, перехватывать мяч, теснить опекаемого. В итоге во многих моментах нападающие обязаны отступать. Кто же кого атакует? Нападающие атакуют ворота, а защитники – нападающих. Именно в этом – главная особенность психики современного защитника.

В комплексе этой деятельности произошли и другие значительные изменения. Так, в целом «подвижная зона», оставаясь в рамках зоны системы защиты, вплотную сблизилась с персональной опекой, почему и приобрела столь большую

ворота и навязывая нападающему необходимость передать мяч одному из партнеров.

Если линейный овладевает мячом в выгодном для броска положении, то защитник стремится «вынести» его подальше от вратарской площадки, накладывает руку на мяч или прижимает «бросковую» руку нападающего к его туловищу, тем самым лишая нападающего возможности выполнить замах на бросок, при этом пытается предотвратить его поворот сторону ворот. В этих действиях защитник должен быть предельно собран, любое неверное соприкосновение его с туловищем и «бросковой» рукой нападающего приведет к назначению 7-метрового штрафного броска.

Полусредние и крайние защитники, переходя к плотной опеке владеющих мячом, должны уметь блокировать броски в ворота и предотвращать прямые проходы нападающих. Естественно, защитник не имеет возможности воспрепятствовать всем возможным действиям нападающего сразу (ведь форвард может и назад отойти, и передать мяч вправо, влево или вперед, и сместиться в любую сторону, и призвать на помощь отвлекающие движения). На все эти случаи в гандболе действует своеобразный закон защиты: игрок обороны может позволить нападающему провести любое действие, но не может быть обыгран для прохода в стороны фланга. Действительно, бросок издалека или проход (уход от защитника) к центру могут взять на себя другие (подстраховывающие) защитники. А вот уход форварда в сторону фланга – это практически гол, ибо нападающий беспрепятственно выпрыгивает в площадь вратаря. Полусредние и крайние защитники должны выполнять этот закон пунктуально, никогда не упуская подопечных в сторону фланга.

Выходы. Выходы защитника вперед могут проводиться как на нападающего, владеющего мячом, так и на нападающего без мяча (но не менее опасного бомбардира). Совершают выходы преимущественно защитники, располагающиеся вдоль зоны площади вратаря. Могут выполнять выходы и защитники, обороняющиеся в средней линии, и даже (в отдельных случаях) защитники у линии свободных бросков. Задача каждого выхода – «обезвредить» опасного нападающего соперника, помешать его продвижению к защищаемым воротам. Главная заповедь защитников в таких ситуациях – «полусредний и крайний

нападающие не должны уйти от опеки на выходе в сторону фланга».

Выходы защитников имеют смысл лишь в тех случаях, когда проводятся своевременно, т.е. с опережением действий нападающего. После того как задача выхода решена, защитник, находясь впереди, вначале оценивает игровую ситуацию и, если у него не возникает необходимости в других действиях (в подстраховке выходящего партнера, в переключении на другого нападающего), возвращается в исходное положение, одновременно продолжая опекать наблюдением «своего» нападающего.

Перехваты мяча. Защитник всегда настроен на перехват мяча. Но это не означает, что он постоянно пытается овладеть мячом. При подавляющем большинстве действий защитника перехват практически исключается. Прежде всего, защитнику необходимо помнить, что всякое действие на перехват связано с риском, ибо в момент перехвата мяча частично или полностью прерывается опека нападающего. Важно свести этот риск к минимальному, чтобы неудачная попытка перехвата мяча не обернулась взятием своих ворот.

Перехват мяча может быть выполнен одним или несколькими защитниками. Наиболее часто перехватывают мяч при передачах его друг другу нападающими соперника.

Защитник, внимательно изучая стандартные связки во взаимодействиях нападающих, выбирает соответствующий момент и, неожиданно выдвинувшись на линию передачи мяча, овладевает мячом. Каждому выходу на перехват обычно предшествуют скрытые, отвлекающие действия: имитация отхода назад, плотная опека другого нападающего, «прятанье» за одним из противников. Наиболее эффективны перехваты, когда ближайших партнеров владеющего мячом очень плотно опекают другие защитники (мяч можно передать только на значительное расстояние). Здесь защитник в попытке перехвата должен быть наиболее внимательным. Все эти действия полезно использовать в борьбе за мяч в центре поля, при проведении противником стремительных контратак.

Блокирование бросков. Применяется как преграда мячу на пути к защищаемым воротам. Блокировать броски можно руками и туловищем, на месте, в движении и в прыжке, а также вверху, сбоку или снизу. Наиболее распространено блокирование

определенное действие защитник всегда находит слабое место – своеобразный холостой такт, типа шага правой ногой (у правши) для выпрыгивания или для броска. Пауза защитника и служит задаче найти эту «слабинку», чтобы затем, атакуя, выиграть единоборство.

Атака нападающего. Оценив ситуацию, приняв решение на последующее действие и уловив момент для решающего броска, защитник, не теряя скорости, устремляется на нападающего, атакует его: «связывает», отбирает мяч, парирует бросок, выпрыгивает на блокирование, выталкивает нападающего из опасной зоны. Важно, чтобы к моменту решающего броска вперед защитник располагал (кроме основного решения в оценке действий нападающего) несколькими запасными вариантами действий. К примеру: решил предотвратить бросок в прыжке, но готов и к отражению опорного броска, к проходу с финтом. Или решает «поймать» нападающего на ложном проходе, но ждет «неожиданного» опорного броска и т.д. Стабильная игра на выходах возможна только при такой многовариативности с глубоко сознательным отношением к своим действиям, умением постоянно быть нацеленным на самые разнообразные и неожиданные движения.

Практически атака нападающего – завершение выхода защитника. Обычно игроки обороны выполняют финальную часть выхода достаточно агрессивно, стремясь принести команде максимальную пользу: перехватить мяч, выиграть время, сбить темп атакующих и т.д. Агрессивность иногда дорого обходится защищающимся: опытный нападающий может оказаться за спиной защитника и бросать по воротам практически беспрепятственно. Игровой опыт свидетельствует о том, что психический настрой защитника при атаке на нападающего должен быть несколько иным. Одним из ведущих мотивов многопланового настроя должно оставаться решение всегда играть в туловище нападающего, т.е. добиваться столкновения. При таком настрое любой просчет в основном действии защитника (даже при игре на перехват, в сложных позициях) приведет к тому, что нападающий на какой-то отрезок игры будет выведен из борьбы. А это всегда выгодно защите. Следовательно, защищающийся выиграл и то единоборство, в котором его основной замысел не был приведен в исполнение.

защитник обязан встречать и «обезвреживать» нападающего своевременно. Итог же действия по этому рецепту зависит от практики и от способности спортсмена глубоко сознательно оценивать каждую игровую ситуацию, детально изучать противников.

Резкий рывок вперед. Во многом определяет исход поединка защитника с нападающим стартовая скорость. Рывок должен быть быстрым и резким. Если выходящий защитник в исходном положении имеет между собой и соседом по защите еще и линейного, то рывок нужно начинать с воздействия на линейного (подтолкнуть его в сторону партнера, втолкнуть в площадь вратаря, просто оттолкнуть от нападающего для увеличения дистанции своего стартового разгона), с тем чтобы лишить его возможности открыться в сторону освобождающегося места выходящего защитника. В практике несоблюдение этого принципа очень часто приводит к несогласованности действий защитников, скидке мяча линейному и даже к взятию ворот.

Пауза, стопорящая движение. Этот момент наиболее важен в общем исполнении выхода защитника. Только кажется, что выход защитника – единое стремительное действие, безудержное движение навстречу нападающему. На деле совсем не так. Опытный выходящий защитник, достигнув примерно точки восьмиметрового удаления от ворот, обязательно заставит себя сделать стопорящее движение. Задержка движения длится доли секунды, но этой паузы оказывается достаточно, чтобы последующие действия защитника приобрели строгую расчетливость, основывались бы на трезвой оценке ситуации и соотношения сил, вступающих в единоборство. Эта пауза позволяет принять решение на последующее основное действие: атаковать нападающего, блокировать бросок, остановиться или отойти назад, перекрыть передачу и т.д.

Опытный защитник прекрасно разбирается (пусть подсознательно) в биомеханике движений нападающего. К моменту своего стопорящего движения он точно оценивает атакующие возможности нападающего в данный момент (тем более, если соперник ему уже известен). К примеру, правши выпрыгивают на бросок и пробивают с ходу обычно под левую ногу (левши – наоборот). Финт вправо проводится с постановкой левой ноги, а влево – правой и т.д. В нацеленности нападающего на

поднятыми вверх руками. Мячи, летящие низом или на небольшой высоте, блокируются туловищем или опущенными вниз руками.

Опекая нападающего с мячом, защитник постоянно держит руки немного приподнятыми, в постоянной готовности выставить их на пути мяча после возможного броска в ворота. Защитник не должен спешить с выпрыгиванием для блокирования броска (чтобы не позволять форварду использовать отвлекающее движение для последующего прохода к воротам). Обычно для блокировки защитник стремится занять позицию точно между своими воротами и нападающим с мячом. Однако полностью закрыть ворота от броска оказывается возможным не всегда. Поэтому многие защитники, блокируя бросок, стремятся более надежно прикрыть лишь часть ворот, наиболее «уязвимую» (условливаясь заранее об этом с вратарем), чтобы голкипер больше внимания уделял защите другой части ворот. Отдельно защитники прикрывают и разные углы: ближний, дальний. Все игроки команды должны действовать согласованно – по одному принципу. Это облегчит действия вратарям. Практика показывает: при прямой атаке, когда нападающий, защитник и ворота находятся на одной линии, прежде всего, блокируется сторона ворот, ближняя к «бросковой» руке нападающего (обычно дальний угол ворот). Подобный настрой защитника имеет два преимущества:

1. более надежно прикрывается наиболее опасная сторона ворот;
2. в случае ложного движения и прохода нападающего дальше вперед защитник продолжает сохранять активную позицию под сильнейшую руку нападающего.

Если же блокировка проводится с каким-либо предварительным смещением нападающего или защитника (в момент броска между нападающим, защитником и центром ворот нельзя провести прямую линию), то защитник должен в первую очередь блокировать тот угол ворот, к траектории полета мяча в который он ближе. Иначе говоря: между мячом в момент блокирования, блоком, руками защитника и центром ворот всегда можно провести прямые, которые составят тупой угол. В какую сторону обращен этот угол, ту сторону ворот и следует защищать в данный момент. Именно так должен быть настроен каждый защитник на блокировании бросков в ворота. Эти два принципа блокирования обязательны в основе действий защитника. Вошедшая в практику

многих защитников привычка договариваться с голкипером о том, какой угол ворот защищать (ближний или дальний), не верна, поскольку не учитывает все особенности игры. Подобного рода договоренность может иметь место, но лишь по каким-то особым и конкретным моментам (по опеке определенного нападающего только в некоторых стандартных положениях).

Подбор мяча. После броска мяча в ворота игра может получить самые неожиданные продолжения: гол, угловой, повторный бросок, контратака и т.д. Мяч часто оказывается прыгающим в зоне площади вратаря, катящимся (летящим) в зоне свободных бросков. Во всех этих случаях защитнику следует быть нацеленным на подбор мяча. Удача в овладении мячом здесь приходит к тому, кто умеет занять правильную позицию, по возможности оттеснив нападающего от вероятных траекторий движения мяча. Функции игроков по подбору мяча должны в команде определяться заранее (с учетом особенностей игры и ее отдельных моментов). Игроки, имеющие высокую акробатическую подготовку, подбирают мяч в зоне площади вратаря; другие активно действуют в зоне свободных бросков, а кто-то отходит и для подбора далеко отскочившего мяча. Команда в это же время активно действует и в организации атаки с отрывом.

«Связывание» нападающего. Это тактическое действие защитника оправдано, когда необходимо остановить бурно развивающуюся атаку соперника. «Связывать» целесообразно только владеющего мячом. Наиболее часто «связывание» приносит успех в двух случаях:

1. при выходе на нападающего, овладевшего мячом (при ловле);
2. при переключении защитника на опеку наиболее опасного в данный момент нападающего, которому должен быть передан мяч.

Сущность «связывания» – в том, что защитник очень быстро сближается с нападающим, получающим мяч, и накладывает руки на его плечо (особенно на предплечье), чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Другой рукой защитник придерживает свободную руку нападающего, исключая возможность перекладывания мяча из руки в руку и круговых движений туловищем с целью освобождения от атаки защитника. Так нападающий оказывается «связанным», т.е. лишенным возможности играть мячом. Судья

же – вдоль линии площади вратаря, но ближе друг к другу, т.е. с большей концентрацией к центру зоны защиты. Крайние защитники не так сильно оттянуты на фланги. Перемещаясь по ходу развития атаки соперника за мячом вдоль линии площади вратаря (без выходов вперед), игроки обороны стремятся в любой момент создать численное преимущество у мяча и поставить двойной блок нападающему, угрожающему воротам. Линейного опекают последовательной «передачей» от защитника к защитнику по мере перемещения игроков обороны или самого линейного. В момент броска и постановки двойного блока за линейного «отвечает» защитник, стоящий ближе к блокирующим (справа или слева, по расположению линейного).

«Двойной блок» успешен против любой команды (в центре обороны должны располагаться рослые защитники) и при численном меньшинстве защиты (на одного). Наиболее целесообразен в сочетании с другими вариантами и системами защиты.

3. «С выходящими». Начальная расстановка защитников – как в «двойном блоке», с добавлением обязанности выхода на опасного нападающего с мячом центральным и полусредним защитникам. В основе такого выхода лежат опережающие нападающего действия защитника. Это особенно важно, когда нападающий набегает (прямо, под углом) для выполнения завершающего броска. Защитник обязан встретить такого нападающего до того, как атакующий полностью овладеет мячом, если нападающий был без мяча, и до момента выпрыгивания на завершающий бросок, если нападающий продвигался с мячом. При этом защитник должен быть готов и к отражению и к блокировке неожиданного опорного броска.

Выход защитника на опасного нападающего – сложное тактическое действие. В этом быстром и кажущемся слитном движении необходимо рассмотреть основные моменты, важные для процесса обучения и для совершенствования действий защитника.

Выбор момента выхода. Решающие условия своевременности принятия решения на выход – солидная игровая подготовка и (как следствие ее) хорошее периферическое зрение, высокий уровень игрового мышления. Для каждого конкретного отрезка нельзя дать рецепт о начальном моменте выхода: уж очень много здесь разных условий. Тем не менее общий рецепт есть, и он чрезвычайно прост:

Ранее считали, что защита 6:0 эффективна лишь в играх против команд, игроки которых не отличаются силой бросков с дальних дистанций и не выпрыгивают при бросках перед защитой. Сегодня же построение защиты 6:0 дает положительные результаты в игре с любым соперником. Достигается это большой подвижностью защитников, их индивидуальными и групповыми действиями на опережение нападающих, массированными выходами до 9-метровой линии и далее, прочным коллективным блоком, повышенной ответственностью за опекаемую зону (и опекаемого игрока, как при персональной защите), более качественным подбором и подготовкой защитников. Таким образом, защита 6:0 впитала все лучшее из всех других оборонительных вариантов и систем и на сегодня представляет собой как бы универсальную защиту. В наибольшей степени все это относится к самому современному и новому способу этой защиты – подвижной зоне. Всего же защита 6:0 имеет четыре способа исполнения.

1. «Игрок против игрока». Этот способ предусматривает равномерное расположение всех защитников вдоль линии площади вратаря. Задача каждого из них – препятствовать броску нападающего, находящегося перед данным защитником, и (по возможности) страховать соседей.

В игре этот способ применим при значительном численном меньшинстве защитников (например, 4х6, в этом случае успешная игра защитников возможна только при интенсивном перемещении их вдоль площади вратаря без выходов вперед). Наиболее сложно для защитника – умение обходить линейных (в такие моменты их в линии обычно не менее двух). Защитник обязан так перемещаться в зоне, чтобы успевать блокировать получившего мяч и воздействовать на нападающего в линии, прикрывая или его, или траекторию передачи ему мяча. Именно это и требует основного внимания в учебно-тренировочном процессе при отработке защиты «Игрок против игрока». При непосредственном блокировании броска в ворота предельно внимательно следует согласовывать действия блокирующего защитника и вратаря.

В других случаях этот способ защиты применяется как вспомогательный (при равных составах или при численном меньшинстве защитников – 5х6) для отработки способа «двойной блок», а также при начальном обучении основам зонной защиты.

2. «Двойной блок». Здесь защитники располагаются почти так

свистком останавливает игру. Атака захлебнулась. Значит, защитник свою задачу решил. Важно, чтобы последние фазы по «связыванию» нападающего игрок линии обороны выполнял без лишней резкости и грубости (излишнее «усердие» в этом плане может привести не к свободному броску, а к удалению защитника на 2 мин.).

Блокирование нападающего. В отличие от «связывания» блокирование нападающего применимо в случаях, когда тот не владеет мячом. Блокировать нападающего – значит лишить его возможности активно участвовать в развитии атаки. Для этого – в зависимости от конкретной игровой обстановки – защитник может использовать самые различные приемы, но с учетом требований правил игры, разрешающих по-разному бороться с нападающим: пресечение траектории передачи мяча; встречу нападающего «в туловище» (умение подставить себя движущемуся противнику «на игрока»); сдерживание нападающего (умение помешать форварду в выходе на свободное место); сопровождение и «обезвреживание» нападающего до выхода из опасной зоны; отвлекающие движения. Блокируют нападающего в моменты, связанные с возможным интенсивным развитием атаки, при переключении защитников с одного опекаемого на другого и при смене подопечных.

Отвлекающие движения (финты). Считать, что отвлекающие (обманные) движения – удел лишь игроков нападения, неверно. Защитник также может считать этот прием частью своего технического арсенала. Наиболее частое отвлекающее движение в практике защитников – ложный выход. При замахе одного из атакующих на передачу мяча открытому партнеру (нападающему) защитник имитирует переход на плотную опеку, двигаясь вперед. Нападающий вынужден искать для передачи мяча другого партнера или передавать мяч со значительной потерей темпа, что важно для защиты. Защитник после небольшого рывка вперед спокойно возвращается и принимает решение на последующие действия в зависимости от хода атаки. К другим отвлекающим действиям защитника можно отнести: искусственное ослабление опеки нападающего в целях перехвата мяча; открытие одного из направлений для броска в ворота, с тем чтобы позже в нужный момент неожиданно закрыть его; освобождение места для прохода нападающего с целью последующего «связывания» форварда соперника и выигрыша игрового времени; имитация последствий

грубости нападающих и т.д. Творчески относящийся к своей игре защитник имеет широкое поле деятельности в совершенствовании отвлекающих движений при защите ворот.

Освобождение от заслона «поджатием». Для освобождения от заслонов в гандболе принята методика действий, известная по родственному виду спорта – баскетболу – как «проскальзывание». Однако сегодня «проскальзывание» не может решить все проблемы, связанные с заметной активизацией защитных действий в гандболе. Заслон «поджатием» нападающий проводит в случаях, когда защитник опекает своего подопечного наблюдением.

Для освобождения от заслона защитнику надо иметь развитое периферическое зрение. Наблюдая за подопечным, он строго контролирует и все перемещения игроков соперника вблизи зоны опеки. Любого нападающего, приближающегося к защитнику и потенциально являющегося заслоняющим, необходимо встречать активными действиями: переходом на плотную опеку с опережением заслоняющего (игра в туловище) и с последующим резким переключением на опекаемого; проталкиванием (руками и туловищем) заслоняющего и сторону (вперед) или отталкиванием в зону площади вратаря (назад) и т.д.

Если же заслон проведен, то защитник проскальзывает от нападающего назад и вновь встречает подопечного с той стороны, в которую тот смещается.

Опека двух нападающих. Защищающаяся команда всегда выполняет значительно большую работу, нежели нападающая. Поэтому и в гандболе защищаться сложнее, чем нападать. Например, на незначительное (по энергозатратам) движение нападающего при передаче мяча защитник отвечает объемным и сложным перемещением на довольно значительную дистанцию, выполняемым в быстром темпе, и т.д. Более того: защитник постоянно настроен на опеку не менее двух нападающих – владеющего мячом и наиболее потенциально опасного для развития атаки. Сознание защитника, действующего на выходах, при смещениях или в единоборстве, должно быть всегда направлено на эти два объекта. Наиболее наглядно момент опеки двух нападающих прослеживается у защитников, играющих в середине зоны обороны при скрестных перемещениях нападающих. Защитник встречает игрока с мячом, последовательно стремясь заблокировать бросок в ворота, сдержать продвижение

площадь вратаря или в район другого соседа по зоне, оттеснить дальше к линии свободных бросков), открывающее возможность переключиться на этого нападающего другому защитнику; обеспечение подстраховки выходящего с одновременным пресечением траектории возможной передачи мяча открывающемуся в линии нападающему. Нарушение расстановки защитников в таких случаях не есть ошибка. Более того: игроки обороны даже не должны стремиться быстрее занять исходные места, прежде всего они ликвидируют опасный момент, стремятся «связать» одного из нападающих для получения легкого фола (9 м) или перенести эпицентр атаки.

В зависимости от принятого на игру варианта зонной защиты обороняющиеся располагаются в одну, две или три линии защиты. Вот почему варианты зонной защиты принято обозначать цифрами: первой – число защищающихся сзади (ближе к линии вратарской площадки), следующими – число защитников, располагающихся в передних линиях. Примеры: 6:0; 5:1; 4:2; 3:3; 2:4; 1:5; 3:2:1; 3:1:2. Каждое такое построение может иметь различные способы исполнения.

Зонная система защиты 6:0. Этот вариант один из наиболее популярных построений в защите (рисунок 7). Старые представления о нем значительно модернизировались.

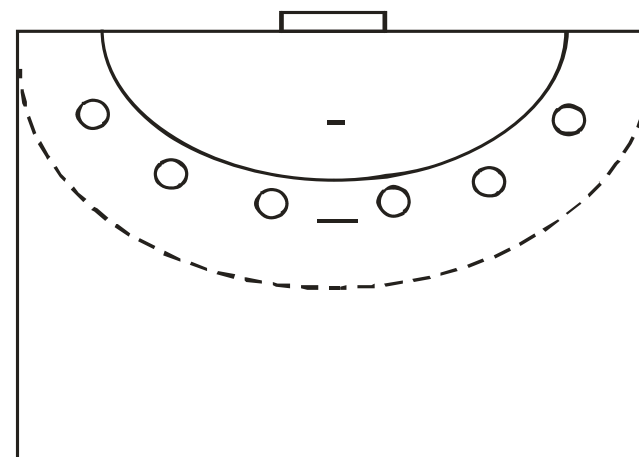


Рисунок 7 – Зонная система защиты 6:0

отличаются от действий при персональной опеке. При персональной защите главным объектом внимания обороняющегося всегда был нападающий. В зонной защите защитника в большей степени направлено туда, где находится мяч.

Одна из важнейших задач зонной защиты – предотвращение бросков в ворота. В условиях соревнований, когда пассивное ведение атаки «наказывается» свободным броском, не менее важен и выигрыш времени – искусственными задержками игры (вот где пригодится умение «связать» игрока с мячом, получить фол с назначением свободного броска), практически всегда выгодными защищаемся. Как и в любой другой системе обороны, в зонной защите защитники постоянно должны быть настроены на перехват мяча и на организацию контратаки. Защищаясь в зоне, игроки не должны часто выходить вперед далее 9-метровой линии (дальние выходы снижают монолитность обороняющихся и потому допустимы лишь в порядке исключения: на наиболее опасных бомбардиров, способных мощно бросать издалека; при набегании нападающего с дальней дистанции для получения мяча с ходу). После «обезвреживания» нападающего (когда он не может бросать по воротам, получить мяч или когда его нельзя «связывать»), а также, если на выходе нет необходимости переключаться на другого нападающего, защитник быстро отходит назад – на свое место. Во время выхода одного защитника его «соседи» плотно опекают нападающих, пытающихся прорваться на освободившееся в зоне защиты место. Одновременно эти обороняющиеся, при необходимости, готовятся подстраховать вышедшего вперед партнера (в случае проигрыша им единоборства с нападающим). Многолетняя практика свидетельствует о том, что каждый своевременный выход защитника обеспечивает выигрыш единоборства у нападающего. Атакующий получает преимущество лишь в случаях, когда защитник явно запаздывает с выходом. Защитник, своевременно выходя на опасного нападающего, не нуждается в серьезной подстраховке. В этом случае партнеры выходящего могут (и должны) более бдительно решать персональные задачи. Если же защитник опаздывает с выходом и нуждается в подстраховке, то партнеры по обороне обязаны действовать, сочетая подстраховку с переключением, но обязательно в такой последовательности: активное воздействие на врывающегося нападающего («обезвредить» его – подтолкнуть в

нападающего вперед и одновременно помешать следующей передаче. Когда первые две задачи решены, защитник молниеносно переключается на другого нападающего, двигающегося скрестно за первым. Задачи в единоборстве с ним – те же. Десятые доли секунды длится такая борьба с переключением защитника от нейтрализации одного нападающего к нейтрализации другого. Чтобы эта борьба всегда заканчивалась успешно для защитника, необходимо уже в первой фазе (в единоборстве с первым нападающим) готовить себя к борьбе со вторым: занять правильное положение, сохранить стартовую скорость, уйти от заслоняющего движения нападающего туловищем. Главное же во всем этом – игровое мышление спортсмена, нацеленность на опережение действий обоих нападающих.

Наиболее обострено сознание защитника в игре при численном меньшинстве, где умение опекать двух нападающих приобретает особо важное значение. В этом случае ситуации, когда на любом игровом месте (центрального, полусреднего, крайнего защитника) необходимо вести борьбу сразу с двумя нападающими, могут создаваться постоянно. Один пример. При переносе атаки на один фланг защитник другого края смещается к центру (создавая некоторое преимущество защиты в месте нахождения мяча). Нападающие отвечают быстрым и неожиданным переводом мяча на «оголенный» фланг (обычно – полусреднему нападающему этого фланга). Вместе с партнером – крайним нападающим полусредний оказывается против крайнего защитника. Что же в таком случае должен делать игрок обороны? Прежде всего играть активно, т.е. правильно выбирать позицию. В данном примере защитник находится между полусредним и крайним нападающим (несомненно, ближе к полусреднему). Эта позиция, с одной стороны, должна исключать возможность передачи мяча длинным пасом на край, а с другой – обеспечивать такой стартовый рывок в сторону полусреднего нападающего, который позволит «связать» этого нападающего и предотвратить передачу мяча свободному от опеки крайнему нападающему. Трезвый расчет, точность каждого передвижения, использование отвлекающих действий, высокая стартовая скорость – вот арсенал защитника, позволяющий ему в подавляющем большинстве подобных позиций выигрывать единоборство сразу у двух нападающих.

Пресечение траектории полета мяча. Действия защитника чрезвычайно разнообразны и многогранны. Именно разнообразие их помогает успешно решать задачу по охране своих ворот. Не следует в одних и тех же положениях предпочитать стандартные действия. Необходимо постоянно менять исходное положение относительно опекаемого, чаще переходить от опеки наблюдением к плотной, стремиться к подавлению психики соперника и т.д. В отдельные моменты вполне достаточно пресечения траектории полета мяча, чтобы вывести соперника из участия в развитии атаки. Наиболее часто такие моменты возникают при опеке нападающего без мяча, когда атакующий входит в зону свободных бросков, открывается у линии площади вратаря, активно действует в атаке с отрывом и при численном большинстве нападающих. Здесь защитник не стремится полностью перейти на опеку нападающего, а, перекрыв траекторию возможной передачи мяча, просто выключает игрока из технической связки нападения. Сам же быстро берет на себя опеку ближайшего нападающего, наиболее опасного в данный момент.

4.1 Совершенствование индивидуального тактического мастерства защитника.

Индивидуальное тактическое мастерство игрока обороны – это не только высококачественное тактико-техническое исполнение действий. Индивидуальное тактическое мастерство защитника ценится, прежде всего, исходя из общих задач тактики, из целесообразности тех или иных его действий в определенные моменты игры или в заранее обусловленных стандартных ситуациях. Иными словами, оценка индивидуального тактического мастерства учитывает уровень развития игрового мышления защитника.

Совершенствование игрового мышления – процесс длительный и сложный. У его истоков – фундаментальная работа по формированию высоких общих и специальных физических качеств гандболиста: надежное овладение комплексом разнообразных технических действий; развитие и совершенствование технических навыков как основы игрового мышления.

Очень важно, чтобы гандболист и его тренер рассматривали каждое индивидуальное тактическое действие защитника, формирование определенного навыка не как нечто стандартное, а с

Если все защитники, действуя по такой методике, возвращаются в зону свободных бросков, а мяч остается у атакующих, то начинается новая стадия игры, где команда ведет оборонительные действия, используя принятую еще на установке зонную, смешанную или персональную защиту.

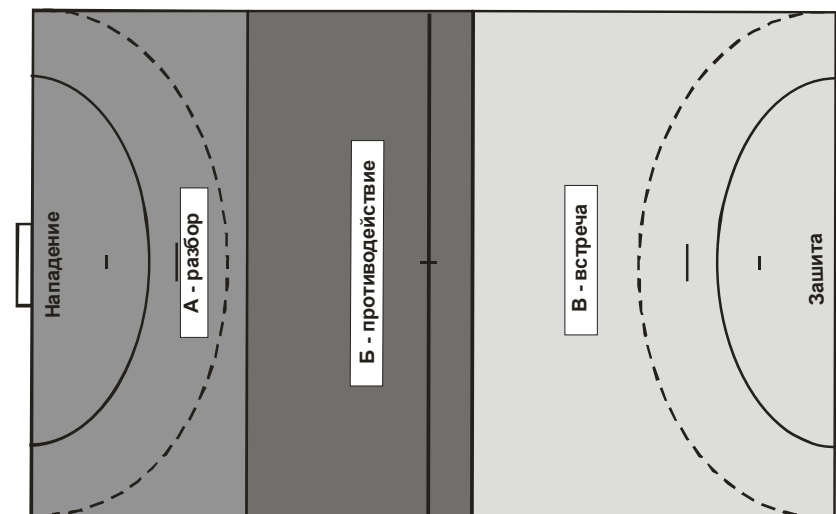


Рисунок 6 – Зоны противодействия нападающим

6.2 Зонная защита

Анализ крупнейших соревнований современности – олимпийских турниров, первенств мира, розыгрышей Кубков мира дает основание считать ныне зонную защиту основным средством обороны.

При зонной защите игроки обороны постоянно обращены лицом в сторону борьбы за мяч и не упускают из поля зрения нападающих в своей зоне защиты. Сущность «зон» (и ее преимущество перед другими системами) в том, что защитники, постоянно смещаясь в сторону мяча и (по возможности) подстраховывая друг друга, стремятся создавать численный перевес в любом месте, где возникает опасность или предпосылка для взятия ворот. При этом каждый из них отвечает не за опеку конкретного нападающего, а за свои действия в заранее отведенной ему зоне.

В принципе действия защитника при зонной обороне заметно

бесперспективными контратаки становятся результативными.

Защитник при контратаке должен действовать совершенно иначе. Прежде всего, его действия должны быть глубоко осознанными. Обязательно предвидеть любую контратаку и, следовательно, начинать отход к своим воротам одновременно с началом движения атакующего. Первое, что обязаны сделать при этом защитники, – провести новый (на данный отход) «разбор» игроков. Отходящий первым «берет» переднего нападающего, остальные – ближайших. Очень важно, чтобы в этот момент защитник забыл обо всех других задачах – опеке участка зоны, какого-то нападающего. Все дальнейшие действия защитника (после «разбора») проводятся со строжайшим соблюдением принципов плотной опеки: без переключений, без смены подопечных.

Необходимо плотно опекать нападающего вплоть до очередной остановки игры или до занятия всеми защитниками позиций в зоне свободных бросков. Переключение (или подстраховка) допустимо только в случае, когда нападение имеет численное преимущество, а само переключение обеспечивает бросок в ворота из наиболее невыгодного (для атакующей команды) положения. Во всех остальных случаях и независимо от того, с мячом ли данный нападающий или нет, опека только персональная и ведется до конца.

Для отработки этих действий и в целях выработки у защитника нового навыка на действия против контратаки можно рекомендовать комплекс упражнений, имитирующих контратаку.

Суть этого комплекса сводится к следующему: поле разбивается на три зоны. А – зона «разбора»; Б – зона активного противодействия; В – зона встречи и остановки соперника, организации защиты (рисунок 6.). В подобных упражнениях многократно повторяются различные варианты контратаки. Важно, чтобы защитники, возвращаясь на большой скорости, в зоне А успевали бы «разбирать» нападающих, в зоне В начали бы плотную опеку, а перед зоной В встречали бы игроков соперника, повернувшись спиной к своим воротам. Необходимо научить игроков отказаться от вредной привычки добегать до линии площади вратаря лицом вперед, после чего защита очень часто оказывается беспомощной: момент активного противодействия контратаке был упущен ранее (в зонах Б и В).

широкой меркой избирательности, вариативности. Именно такой подход позволяет формировать глубоко творческое отношение защитника к своей игровой деятельности, создает надежные предпосылки высокоразвитого игрового мышления.

Тренер, использующий упражнения, которые способствуют совершенствованию индивидуальных тактических действий и навыков защитника, не должен ограничиваться узкими рекомендациями. Каждое упражнение следует постоянно видоизменять. Возможности для решения этой задачи у тренера есть всегда: смена партнеров, сужение и расширение зоны действия, увеличение темпа; усложнение задач и др. Даже в одной серии многократного повторения упражнения необходимо чаще менять условия, всякий раз пунктуально требовать от спортсмена учитывать эти изменения (т.е. относиться к происходящему сознательно). Такое отношение защитника к процессу тренировки, к совершенствованию индивидуального тактического мастерства будет способствовать более быстрому общему качественному росту его, поможет извлечь из рекомендуемого упражнения максимальную пользу.

Пресечение финта. Передний, полусредний, крайний защитник встречает (на своем игровом месте) нападающего, получившего мяч от партнера (тренера) и стремящегося применить фinta для обхода защитника. Необходимо остановить нападающего, закрыть ему дорогу к воротам, попытаться «связать» его или заставить расстаться с мячом. Участвуют защитник и 3-4 нападающих. Число проходов, темп выполнения упражнения, замену защитника определяет тренер. Целесообразен игровой метод.

Индивидуальное переключение. Перед защитником двое нападающих с мячом выполняют скрестные перемещения с последующим броском в ворота. Защитник должен встретить первого и заблокировать возможный бросок в ворота, имитируя «связывание» нападающего (в целом здесь оно не нужно, поскольку «на руку» второму атакующему) и молниеносно переключаясь от него на «обезвреживание» второго форварда (сдерживание его прохода, блокирование броска или «связывание» этого игрока).

Упражнение выполняется потоком. Защитник поочередно действует против различных пар нападающих (в том числе нападающих задней линии и выходящих крайних игроков) и

постоянно должен быть готов парировать броски в прыжке и в опоре и т.д.

Опека зоны. Защитник опекает небольшой участок зоны (2–3,5 м). Перед ним – двое нападающих, передающих мяч друг другу. Защитник всякий раз смещается в сторону владеющего мячом, закрывая ему путь к воротам. Нападающие выбирают момент, чтобы неожиданно пройти к воротам и выполнить завершающий бросок. Защитник обязан перекрыть путь нападающему и блокировать бросок. Действия нападающих можно ограничивать оговоренным числом передач или лимитом времени на проход. Упражнение выполняется соревновательным методом: два нападающих против одновременно сыгрывающихся вратаря и защитника, прикрывающего от броска обусловленные участки ворот.

Опережение заслона. Защитник опекает нападающего задней линии (наблюдением). В момент получения мяча нападающим (или ранее) перед защитником пробегает (или ставит ему заслон) другой нападающий. Защитник должен опередить заслоняющего (перейти на плотную опеку, оттеснить заслоняющего туловищем; оттолкнуть его; применить отвлекающее движение и т.д.), продолжая четко контролировать действия подопечного. Для постановки заслона привлекают игроков задней линии нападения, линейных, крайних. В упражнении участвуют защитник, нападающий с мячом и два заслоняющих. Заслоняющие постоянно меняются местами, поочередно пробегая перед защитником справа налево и обратно. Смена игроков – после определенного числа заслонов. Качество действий игроков определяется числом беспрепятственных бросков в ворота или числом заброшенных мячей.

Перемещения переднего защитника (5:1). Трое нападающих передают мяч друг другу перед линией свободных бросков. Защитник продвигается за мячом к любому из них. Для закрепления навыков игры переднего защитника тренер заранее определяет схему и темп передач мяча нападающими.

Перемещения центрального защитника. Защитник плотно опекает линейного. Перед ними двое нападающих задней линии передают мяч друг другу. С каждой передачей мяча защитник должен занимать такую позицию, которая усложняла бы линейному получение мяча. Упражнение выполняется с пассивным, условным и активным единоборством защитника и

свелся к единоборству лишь с одним из нападающих. Главная же задача защитника – оттеснив одного нападающего дальше к углу, атаковать другого (чтобы завершающий бросок выполнялся из менее выгодного положения – с фланга).

Одно из наиболее сложных действий в персональной опеке – уход от заслона. Для борьбы с заслоном защитники заранее отрабатывают три игровые ситуации. Первая – основная: защитник, которому поставлен заслон, проскальзывает под нападающего (обегают его) и, отступив назад, продолжает опеку. В основе этого действия – хорошая подвижность, развитое периферическое зрение, высокая игровая интуиция, словесная помощь партнеров. Вторая – смена подопечных. В момент заслона защитник начинает опекать поставившего заслон, а опекавший этого нападающего становится опекуном нападающего, для которого ставился заслон. Третья – когда в результате заслона нападающий оказывается без опекуна. На освободившегося от опеки нападающего переключается ближайший защитник, а на оставленного им нападающего – следующий за ним защитник – с тем, чтобы свободный от опеки нападающий оказался в менее выгодной ситуации (аналогично описанному случаю борьбы защитника против двух нападающих). Главная задача защиты в этом случае – добиться остановки игры, назначения свободного в сторону своих ворот. По этому же принципу защитники играют и в случаях, когда один из нападающих, выиграв единоборство, освобождается от опеки.

Персональная защита при контратаке. Как только мячом овладел соперник, все игроки команды, потерявшей мяч, становятся защитниками. В подавляющем большинстве случаев в этот момент проводится контратака. Защищаться необходимо только по принципу персональной опеки. Современная игровая практика гандбола (точнее – результат недостаточно верной методики обучения в прошлые годы) свидетельствует о том, что защитник в такой момент вступает в подсознательный конфликт между навыком (необходимость опеки заранее определенного нападающего или участка зоны перед своими воротами) и объективной обстановкой (необходимость «погасить» контратаку). В итоге действия защитников (даже высокого класса) сводятся к тому, чтобы вначале быстро возвратиться на стандартное место в зону свободных бросков и лишь после этого приступить к активной защите. В результате многие даже казавшиеся вначале

полета мяча обычно достаточно, чтобы защитник резко выдвинулся вперед и атаковал нападающего, «связывая» его и выключая из игры. При длинных передачах защитник атакует с попыткой перехвата мяча, но его сознание направлено и на то, чтобы при неудаче в перехвате не проиграть единоборство. Поэтому защитник должен найти возможность сыграть в туловище, т.е. нарушить правила (хотя и не без выгоды защищающимся).

Вторая фаза – если при приеме мяча нападающим защитник не использовал момент атаки, то надо «поймать» следующий момент. Овладев мячом, нападающий пытается (если не передаст мяч дальше) обыграть защитника, внимание, взгляд и сознание которого здесь устремлены преимущественно на ноги нападающего (а не на руки и не на мяч) и на оценку положения центра тяжести (руки защитника постоянно готовы блокировать возможный бросок по воротам). К примеру, нападающий сделал шаг правой ногой, а его центр тяжести смещен несколько влево. В таком положении быстрое продвижение вправо исключено. Следовательно, нападающий резко пойдет на обыгрывание влево. Этого момента и ждет (определяет его) защитник. Резко выходит в ту же сторону и атакует («связывает») нападающего.

Третья фаза – если защитник не смог использовать первые шаги нападающего для атаки его, то, отступая от нападающего и сохраняя необходимую дистанцию безопасности, а также разницу в скоростях передвижения, он выбирает момент (по принципу второй фазы), атакует нападающего и вновь «обезвреживает» его.

Кроме акцентированной отработки активных действий защитника по этим фазам атаки тренер должен поощрять (и подсказывать) моменты атаки на нападающих, использовавших право ведения (3 шага) или держания (3 сек) мяча. В этих случаях атаку проводят все защитники команды или ближайшие соседи по опеке, заранее перекрывая все пути передачи мяча. Такие действия всегда высокосо сознательны, требуют длительной и серьезной подготовки. Решения здесь принимаются практически молниеносно (в противном случае применение их бессмысленно).

При персональной защите нередко возникают моменты, когда одному обороняющемуся приходится бороться с двумя нападающими: борьба защитника в этой ситуации не безнадежна. Опыт и игровая хитрость позволяют ему, имитируя попеременные атаки на нападающих, добиваться положения, чтобы поединок

нападающего в линии. Можно ограничивать действия защитника только пресечением траектории передачи мяча малоподвижному линейному.

Перемещения полусредних. Два полусредних защитника наблюдением опекают двух полусредних нападающих, которые, передавая мяч друг другу, пытаются пройти на ударную позицию для броска в ворота. При получении мяча опекаемым каждый защитник выходит вперед и встречает нападающего, а при обратном пасе отходит назад и смещается в сторону мяча. Нападающие без мяча постоянно отходят назад в исходное положение (на 10 – 12 м), чтобы атаковать с ходу. Выходы защитников ограничиваются определенным рубежом (например, 8 – 8,5 м).

В зависимости от применяемой (отрабатываемой) защиты исходные места защитников могут меняться.

Так, отрабатывая перемещения переднего защитника при игре по варианту зонной защиты 3:2:1, игрок обороны в первую очередь стремится действовать против центрального нападающего. Если же мяч передается полусреднему или в сторону фланга, он «утапливается» назад и смещается в сторону мяча, готовясь к очередным активным действиям на выходе.

Обусловленные перемещения защитника. На позиции полусреднего защитника у линии площади вратаря обороняются центральный и полусредний защитники. Между ними – линейный. За линией свободных бросков два нападающих передают мяч друг другу. Один из них резко входит в зону свободных бросков по диагонали и стремится бросить по воротам. Если атака развивается в сторону фланга, вперед на нападающего выходит полусредний защитник; если же атака развивается в сторону центра – центральный. Защитник, оставшийся сзади, должен строго опекать линейного и быть готовым блокировать возможный бросок в ворота.

При отработке защитных действий на игру с конкретным противником и с обусловленным перемещением защитников в некоторых стандартных положениях можно предусматривать выходы, смещения на конкретных игроков, но исключать их при действиях против игрока, не обладающего мощным броском со средних и дальних дистанций, и т.д.

Внимание крайнего защитника. Защитник занимает исходную

позицию на фланге между мячом и опекаемым, который смещается ближе к лицевой линии. Два нападающих (центральный и полусредний) передают мяч друг другу. Защитник, быстро поворачивая голову в стороны, стремится внимательно и постоянно контролировать подопечного и положение мяча (угол между ними иногда составляет почти 180°). Крайний нападающий выбирает момент, чтобы неожиданно убежать от защитника в центр для создания там численного преимущества. Проходы к центру он смешивает с рывками и выпрыгиванием над площадью вратаря сзади защитника, куда и набрасывают мяч партнеры. Защитник обязан успеть «поймать» любой проход соперника и воспрепятствовать ему. При выполнении упражнения тренер должен строго следить, чтобы внимание спортсмена равномерно распределялось между подопечным и мячом.

Перемещения в линии при защите 4:2. 3 – 4 защитника смещаются вдоль линии площади вратаря за мячом и по очереди прикрывают линейного. Двое полусредних нападающих передают мяч один другому, регулируя темп упражнения. Когда один из них начинает движение к воротам, навстречу ему должен выходить защитник, свободный от опеки линейного.

Выбор момента на выход. Два защитника располагаются вдоль линии площади вратаря или несколько впереди нее. Полусредние нападающие находятся на расстоянии 12–15 м от ворот, ближе к боковым линиям. В центре – на отметке 15 м – еще один нападающий. Тренер передает мяч центральному нападающему. Одновременно с этим полусредние начинают набегать к зоне свободных бросков. Центральный, получив мяч, резко поворачивается в сторону одного из полусредних и с ярко обозначенным замахом передает ему мяч. Момент замаха – сигнал защитнику для выхода на «своего» подопечного. Другой защитник остается в линии. Упражнение выполняется при поточном движении полусредних нападающих, каждый из которых обязан результативно бросить в защищаемые ворота. Защитники поочередно блокируют броски и, если возможно, «связывают» подопечных.

Усложненный вариант упражнения предусматривает размещение между защитником еще и блуждающего линейного. Теперь защитники перед выходом вначале «передают» линейного, а затем уже «обезвреживают» полусреднего нападающего.

преимущественно находился у наиболее слабых игроков соперника и, по возможности, дальше от опасного для взятия ворот центра перед зоной свободных бросков. Могут возникать ситуации («заслон», «крест»), когда защитники будут вынуждены менять подопечных. В этих случаях перед игроками обороны встает новая задача – как можно быстрее остановить игру («связать» нападающего, «заработать» легкий фол), чтобы во время остановки снова «разобрать» подопечных: сильнейший – сильнейшего, и т.д.

Наиболее сложный момент персональной опеки – освобождение защитников от заслонов.

Прежде чем приступить к персональной защите на своей половине поля, тренер меняет состав оборонительной линии. На площадке не должны оставаться медлительные и слабо технически подготовленные защитники. Рост при этом не имеет практического значения: двухметрового гиганта с успехом может опекать и 170-сантиметровый «малыш». Важно только, чтобы защитники были подвижны, быстры, ловки.

Персональная защита по всему полю. Применяется в случаях, когда обороняющаяся команда проигрывает. В целом защита ведется по тем же «нормам», что и персональная на своей половине поля. Наиболее целесообразен для защиты по всему полю прессинг. При этом игроки должны:

- стремиться овладеть мячом;
- не позволять получать мяч и вести его нападающим;
- плотно и агрессивно опекать нападающих;
- заранее освобождаться от заслонов;
- вынуждать соперника ошибаться: делать неточные передачи, пробежки, второе ведение, «фолить»;
- рисковать (если это может принести успех команде в борьбе за мяч).

Опекая нападающего, защитник должен помнить, что не только нападающий атакует защитника, но и защитник – нападающего. Выбор момента атаки защитником – важнейший компонент подготовки игрока обороны, его сознания. Рассмотрим выбор момента атаки нападающего защитником по фазам.

Первая фаза – защитник опекает нападающего без мяча, перемещаясь и постоянно выдерживая необходимую дистанцию. Здесь наиболее важно определить момент передачи мяча опекаемому (при помощи периферического зрения). Времени

опасного нападающего;

- оттеснять подопечного от мяча и из точек площадки, наиболее опасных для взятия ворот;
- поддерживать целенаправленную голосовую связь с партнерами;
- оставлять подопечного и переключаться на другого нападающего, если он более опасен обороняемым воротам;
- предоставлять относительно большую свободу подопечному для получения мяча, когда мячом владеет наиболее опасный нападающий соперника;
- пересекать траекторию передач мяча с противоположного фланга.

В отдельные моменты игры (на завершающей стадии, при заметном разрыве в счете, а также в целях психического или разведывательного воздействия на соперника и др.) защита в зоне свободных бросков может проводиться и без смены подопечных. Здесь каждый защитник опекает нападающего наиболее плотно. Особое внимание необходимо обращать на своевременное и качественное освобождение от заслонов. Обычно такая защита перерастает в персональную на своей половине поля.

Персональная защита на своей половине поля. Тренер заранее определяет, кто кого должен опекать. Лучший защитник прикрепляется к лучшему бомбардиру или разыгрывающему, быстрый – к самому быстрому нападающему, и т.д. Каждый защитник в ответе за действия конкретного нападающего. Защита ведется без смены подопечных (кроме случаев крайней необходимости, связанных с защитой своих ворот от неминуемого броска). Персональная защита имеет два варианта исполнения: первый – плотная опека игрока с мячом и его ближайших партнеров (защитник принимает более низкую стойку, максимально приближается к нападающему, мешая передачам и приему мяча, броскам в ворота), а другие нападающие опекаются наблюдением (дистанция – около 1,5 м); второй – когда все нападающие опекаются плотно (прессинг). Прессинг используется обычно в случаях, когда обороняющимся необходимо получить мяч (в результате выигрыша единоборства или после ошибки нападающего).

В первом варианте игроки должны так распределить действия (сочетая плотную опеку и опеку наблюдением), чтобы мяч

Упражнение полезно проводить соревновательным методом. За ошибки защитников начисляются штрафные очки. Для сосредоточения внимания игрока обороны на наиболее важных элементах защитных действий очки за них могут начисляться по повышенной шкале. Например, каждый защитник встречает 20 атак. За гол мимо блока он получает одно штрафное очко, за опоздание с выходом – 2, а за скидку мяча в линию – 3. Побеждает защитник, имеющий наименьшее число штрафных очков. Повысить интерес занимающихся к упражнению можно и начислением поощрительных (аннулирующих штрафные) очков – за «связывание» нападающего, за перехват мяча, за атаку без броска в ворота и т.д.

Блокирование мячей с ходу. Защитник – у линии площади вратаря. Перед ним – колонна нападающих с мячами (или получающих мячи в движении на ворота). Нападающие по одному устремляются к воротам и выполняют броски. Защитник, выходя навстречу, блокирует броски (после каждого, отходя назад и начиная новое движение вперед на очередного нападающего). Серии бросков могут проводиться в прыжке, в опоре, только низом, с отклонением туловища, комбинированные и др. В зависимости от уровня подготовленности защитника, от его недостатков при блокировании бросков тренер и варьирует задания.

Борьба с финтом. Выполнение аналогично предыдущим, только нападающие вместо броска пытаются провести отвлекающие действия, финты и обойти защитника.

Борьба за мяч. Защитник опекает нападающего в линии, на краю, в зоне свободных бросков. В наиболее острый момент их единоборства тренер подает сигнал, по которому игроки должны «переключиться» на другое упражнение – борьбу за мяч в площади вратаря. В момент сигнала тренер бросает в площадь вратаря другой мяч. Игроки стремятся им овладеть. Если мяч окажется у защитника, то должна следовать передача партнеру по линии обороны. Завладевший мячом нападающий либо бросает по воротам, либо отбрасывает мяч партнеру. Так защитник одновременно решает две задачи: основную – овладеть мячом, и смежную – помешать нападающему атаковать ворота или передать мяч партнеру. Каждый раз выбор задачи защитником зависит от положения мяча, от направления движения и др. Упражнение можно сочетать с любым другим, направленным на

совершенствование технико-тактического мастерства игрока линии обороны.

Отработка «связывания». 2–3 защитника опекают (наблюдением) нападающих, передающих мяч друг другу и перемещающихся по принципу игры «Держать мяч». Задачи защитников – как можно чаще проводить «связывание». Вначале допускается пассивность нападающих, создающих благоприятные условия для «связывания». Затем упражнения выполняют в игровых формах с численным преимуществом защитников, в равных составах, при численном большинстве нападающих и др. Особое внимание тренер должен обратить на своевременность выбора защитником момента атаки на нападающего для «связывания», а также на быстроту «связывания» (с отсутствием повода для удаления защитника на 2 мин.).

Задания по блокированию игроков. Две группы игроков – защитники и нападающие – выполняют игровое упражнение (2х2, 3х3 и т.д.). Тренер ставит задачу отдельным игрокам: блокировать определенных нападающих в определенном месте (к примеру: при односторонней игре в зоне свободных бросков – крайнего нападающего, который вообще не должен получать мяч; при передачах мяча на край – ближайшего или дальнего полусреднего и т.д.). Тренер постоянно контролирует действия блокирующего, указывая ошибки и доводя до сознания тренирующегося, что блокирование нападающего – лишь один из приемов технико-тактической подготовки, что выполнять его необходимо в комплексе с другими действиями и что все это подчинено решению главной задачи защиты – не пропустить мяч в ворота.

Задания по блокированию нападающих полезно давать как можно чаще, в различных игровых упражнениях. Необходимо приучить игроков обороны к этому тактическому приему (что поможет активизировать защиту, особенно при проведении обратного паса нападающими). В практике игры подавляющее число защитников ослабляет бдительность опеки, когда нападающие теряют мяч. Так возникает много голевых ситуаций. Важно воспитать у защитника навык «нетерпимости» к активному нападающему в опасной для ворот зоне. Решить эту проблему во многом помогут задания защитнику по блокированию нападающего в ежедневных тренировках и в соревновательной практике.

игрок может смело занять место в защитных порядках команды и при зонной, и при смешанной системах защиты. Это необходимо усвоить каждому игроку и тренеру, потому что основа успеха при любом варианте защиты – выигрыш единоборства с нападающим, а единоборство и есть важнейший элемент персональной защиты.

Основу персональной защиты составляет персональная опека защитником определенного нападающего – их единоборство. В игре постоянно ведется единоборство нескольких пар «нападающий – защитник». Персональная опека может быть плотной или на расстоянии, проводиться со сменой подопечных или без нее. В зоне свободных бросков персональная защита обычно выполняется со сменой подопечных, а на своей половине поля или по всей площадке – преимущественно без такой смены (в этом случае против сильнейшего нападающего может оказаться слабейший защитник). При опеке же в зоне свободных бросков такая смена не опасна (сильнейший нападающий, ушедший со своего основного игрового места, уже не столь грозен), а при его возвращении защитники проводят обратную смену подопечных. Наиболее активной всегда будет плотная персональная защита (опека) – и с мячом, и без мяча. Персональная защита, при которой каждый защитник постоянно плотно опекает «своего» нападающего, называется прессингом.

Персональная защита в зоне свободных бросков. Каждый защитник, действуя в определенном секторе обороны, занимает позицию перед опекаемым (до 10–11 м от ворот). При выходе опекаемого из данного сектора защитник сопровождает нападающего до соседа по обороне. Убедившись, что подопечный принят партнером, защитник полностью переключается на другого нападающего, входящего в его сектор. Границы секторов между отдельными защитниками подвижны. Опекают наиболее опасного бомбардира – лидера нападения соперника защитники могут и без смены подопечных.

Опекая нападающего, защитник обязан:

- постоянно знать, где находится мяч и как там разворачивается борьба нападения и защиты;
- всегда быть готовым к наиболее активным действиям в обороне («связыванию», перехвату мяча, переключению, контратаке);
- помогать партнерам при действии против наиболее

6 Командная тактика защиты

Командная защита – это согласованные действия всех игроков команды, направленные на предотвращение взятия ворот и на организацию контратаки. Командная тактика всегда определяется уровнем подготовленности команды и с учетом реальных возможностей соперника. Эффективность действий защищающихся зависит от согласованности их. Все защитники обязаны знать свои места и функции, а также задачи и действия партнеров. Все элементы командной тактики отрабатываются заранее и требуют длительного совершенствования. Командная тактика не должна быть шаблонной: каждой команде необходимо иметь на вооружении не менее трех вариантов систем защиты. Разнообразие тактической подготовки во многом способствует высокому психическому настрою игроков в любых условиях. В практике гандбола сложились три системы командной защиты: персональная, зонная и смешанная.

6.1 Персональная защита

Персональная защита. Сущность ее состоит в том, что каждый защитник опекает одного из нападающих соперника, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, бросать мяч в ворота.

Эту разновидность защиты можно применять в игре против любой команды и системы организации нападения. Она позволяет разрушать комбинации соперника, сбивать темп атаки, усложнять взаимодействие нападающих, создавать наилучшие условия для перехвата мяча. Применяться может по всему полю. Если защитники хорошо подготовлены и превосходят соперников в технике и скорости, то персональная защита становится лучшим средством реализации этих преимуществ.

Гандбол характеризуется большим числом систем и вариантов командных действий в защите. Но всегда наиболее важной, определяющей в этом многообразии остается персональная защита. Большая роль ее в становлении гандболиста и команды состоит в том, что именно она является тем фундаментом технико-тактического мастерства, который позволяет игроку уверенно действовать при любой системе и любом варианте коллективной защиты. Только тот может считаться надежным игроком обороны, кто уверенно освоил азы персональной защиты. Именно такой

«От одного к другому». Защитник обороняет узкий участок зоны в центре. Именно на этот участок нацелен атакующий бросок нападающих. Они располагаются в двух колоннах (по центру и на позиции полусреднего). Атаку начинает нападающий центра (уводя защитника на край его зоны защиты и пытаясь бросить мяч в ворота). Защитник встречает нападающего, стремясь заставить его как можно раньше отдать мяч партнеру. Второй нападающий скрестно пробегает сзади первого, получает от него мяч и, стремясь в свободную от защитника часть зоны защиты, бросает оттуда в ворота. Защитник обязан переключиться на второго нападающего и «обезвредить» его. Упражнение выполняется потоком. Число нападающих не ограничивается, а защитников должно быть не более трех. Если защитник увлекается опекой только второго нападающего, то тренер должен разрешить бросать в ворота первому. Предложенная связка нападающих в данном упражнении не единственная. Ее дополняет атака полусреднего и крайнего нападающего, центрального и линейного и др.

Борьба с заслоном. В различных игровых упражнениях, одно- и двусторонних тренировочных играх тренер поручает нападающим последовательно ставить заслон одному (или более) защитнику. Задача защитника – действовать на опережение или уходить от заслона проскальзыванием. Упражнение можно выполнять соревновательным методом. Итоги подводятся по разнице общих и неудачных заслонов.

«Отними мяч». Двое нападающих передают мяч навстречу друг другу. На расстоянии 3–4 м. за каждым из них – защитники (в колонну по одному). Задача защитника – выйти из-за спины нападающего и овладеть мячом. Нападающий, передав мяч, смотрит назад, чтобы сместиться в ту сторону, откуда может появиться защитник (оттесняя его телом). Защитник выбирает момент и выбегает на перехват мяча. Для перехвата каждому защитнику разрешается использовать не более двух передач «своего» нападающего. Упражнение выполняется потоком. После перехвата защитник вновь отдает мяч нападающему. При потерях мяча тренер вводит новый, сохраняя темп действий.

Выход вперед от линейного. Защитник опекает линейного. На позиции полусреднего нападающего – группа игроков; они по очереди (получая мяч от тренера) атакуют ворота броском с 8,5–9 м. Защитник должен переключаться от линейного на

выполняющего бросок. Важно, чтобы переключение сочеталось с активным воздействием на линейного – вталкиванием его в площадь вратаря, отталкиванием к зоне возможного соседнего защитника (а также «передачей» этому защитнику), но не вело бы к удалению защитника из игры на 2 мин. Один из вариантов – такое переключение защитника от игрока к игроку, когда «передать» линейного некому. В этом случае защитник не только блокирует бросок полусреднего нападающего, но одновременно исключает возможность передачи мяча линейному. Упражнение выполняется потоком, с участием 2–3 защитников.

Смена позиции защитника. В игровом упражнении или в односторонней игре тренер заранее дает нападающим указание о стандартных расстановках и перемещениях. В зависимости от игровой ситуации защитники самостоятельно принимают решение о смене позиций и об изменении функции защиты. Например, все нападающие сосредотачиваются на одном фланге и в центре площадки (другой фланг свободен), линейный переходит в заднюю линию нападения и, смещаясь через край, заслоняет крайнего защитника. На фланг устремляется полусредний нападающий и т.д. Тренер постоянно останавливает упражнение, исправляя ошибки защитников, разъясняя смысл каждого маневра. Наиболее важны в упражнении положения, когда защитник никого не опекает. Тренер обязан немедленно остановить такого защитника и исправить его ошибку. Важно приучить защитника постоянно и активно «влиять» на нападающего. А в случаях, когда нападающий смещается с отрывом от защитника, последний активно воздействует на соседа по обороне (голосом, подталкиванием), чтобы совместным быстрым смещением обеспечить численный перевес защитников в наиболее опасном месте атаки. Подобная практика способствует созданию навыка активной защиты, постоянной нацеленности защитника на борьбу. Работа эта очень кропотлива и требует повседневной практики.

Закрытие траектории мяча и нападающего. Два защитника: один – в центре, в 7–8 м от ворот; второй – у линии площади вратаря, напротив штанги. В линии, напротив каждой штанги, лежат два набивных мяча (стойки, имитирующие положение линейных). Два нападающих на позициях полусредних передают мяч друг другу, незначительно перемещаясь и иногда имитируя атаку ворот. Если мяч у правого полусреднего, то защитник в

Независимо от расстояния до ворот защитники в таких случаях меняют подопечных. Наибольшую значимость эта связка в действиях защитников приобретает при игре у линии площади вратаря без выходов.

В момент скрестного смещения нападающих защитники блокируют возможный бросок в ворота одного нападающего и смещаются в сторону движения другого игрока нападения (дабы поставить против его броска двойной блок), но с таким расчетом, чтобы при неожиданном обратном паса успеть нейтрализовать и этого нападающего. В подстраховке последнего действия участвуют и другие защитники, смещающиеся в сторону нахождения мяча.

В результате недостаточно четкой предварительной игры отдельных защитников могут создаваться положения, когда защитнику, вышедшему встречать опасного бомбардира, линейный ставит заслон «отсечкой». Здесь стандартная связка действий защитников сводится к подаче сигнала голосом и к проталкиванию заслоняющего нападающего вперед (с тем, чтобы сбить постановку заслона).

Нападение, имеющее численное преимущество, всегда стремится быстро переводить мяч с фланга на фланг (чтобы измотать защиту). Так, при длинной передаче мяча от крайнего нападающего одного фланга к полусреднему нападающему другого на этого игрока резко выходит крайний защитник, имея задачей «связать» нападающего, выиграть время для команды. В этот момент крайний нападающий фланга, куда пришел мяч, оказывается свободным.

Связка в действиях полусреднего и крайнего защитников предусматривает для этих случаев стремительное смещение полусреднего защитника в сторону края (чтобы прикрыть там нападающего, если он получит мяч в результате опоздания или нечеткого «связывания» крайнего защитника)

Перечисленные групповые тактические действия далеко не исчерпывают все возможности групповой игры в защите. Постоянное расширение арсенала этих действий, их дальнейшее совершенствование – одна из важнейших задач при проведении тактической подготовки.

защитника вместе с линейным находятся у линии площади вратаря. Как только полусредний нападающий получает мяч и угрожает воротам, один из защитников должен выйти вперед и «обезвредить» этого нападающего, а второй прикрывает линейного. Именно здесь обычно и таятся ошибки защиты: выходят сразу два защитника – следует передача мяча линейному; выходит не тот защитник – линейный легко «открывается»; задерживаются с выходом оба защитника – проводится бросок в прыжке по «прижатой» защите, и т.д. Действия же игроков обороны всегда должны быть строго синхронными. Кто из защитников должен выполнить выход вперед, а кто остаться с линейным? Ответ дает в игре сам нападающий. Именно в зависимости от его движений и действуют защитники. В нашем примере разделение функций защитников основано на принципе, рекомендованном для постановки одиночного и группового блоков: если нападающий движется относительно защитников слева направо, то вперед выходит правый защитник, и наоборот. В случаях, когда нападающий движется точно по центру между защитниками, выход осуществляется с учетом «бьющей» руки нападающего: на правую выходит левый защитник, на левую – правый. Выходящий защитник всегда должен помнить, что перед выходом ему необходимо активно воздействовать на линейного – подтолкнуть в сторону остающегося защитника. Это действие способствует закрытию освобождающегося места выходящего защитника, лишает нападающего возможности выхода для постановки заслона, служит своеобразным сигналом разделения функций между защитниками.

При персональной опеке подвижного нападающего часто возникают моменты, когда один из нападающих в движении ставит заслон «отсечкой». Связь защитников в этих случаях – прежде всего голосом. В итоге защитник, опекающий нападающего персонально, отступает на 2–3 шага, пропускает заслоняющего и продолжает опеку. Второй защитник действует в соответствии с итогом заслона. Если заслон не удался, он опекает «своего» нападающего. Если же заслоном удалось отсечь первого защитника от опекаемого, то второй игрок обороны «переключается» на подопечного своего партнера, предоставляя тому играть со своим подопечным.

Нападающие часто применяют скрестные перемещения.

линии смещается в ту же сторону, опекая линейного (мяч, стойка). При передаче мяча другому нападающему этот защитник быстро переключается на опеку другого линейного. Выдвинутый защитник после каждой передачи мяча занимает позицию, позволяющую препятствовать передаче мяча свободному линейному (закрывать траекторию возможной передачи). Упражнение усложняется введением сначала одного, а затем двух линейных, действующих вначале пассивно, а позже – активнее, но на ограниченном участке зоны. Темп передач мяча и перемещений защитников регулируют полусредние нападающие, находящиеся под постоянным контролем тренера.

Индивидуальное техническое мастерство защитника совершенствуется практически на каждой тренировке. Время на отработку действий нападения и защиты необходимо распределять поровну.

5 Групповые тактические действия

Двое и более защитников, объединивших усилия в обороне ворот, выполняют групповые тактические действия. Только коллективные действия защитников, основанные на взаимопонимании и взаимодействии, могут принести желаемый результат. К наиболее распространенным групповым действиям в защите относятся: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве, взаимодействия с вратарем, стандартные связи и др.

«Разбор» игроков. Один из наиболее распространенных и важных приемов коллективной тактики. В течение матча используется почти постоянно. Проводится в следующих случаях:

- при начальном броске (и после гола);
- при остановках игры;
- после переключения защитников (для возвращения в исходное положение);
- при защите против атаки с отрывом;
- при потерях мяча;
- после скрестных перемещений нападающих в передней и задней линиях нападения, когда защитник «теряет» подопечного;

– при организации обороны в зоне.

Сущность «разбора» в том, что каждый защитник определяет (находит) в данный игровой момент своего подопечного и быстро начинает его опеку (иными словами – защитники «разбирают» нападающих).

При начальном броске (и после гола) «разбор» проводится медленно и зависит от расстановки нападающих соперника, которые практически сами приходят на свои игровые позиции, обороняемые соответствующими защитниками.

При остановках игры в различных местах поля защитники обязаны «разбирать» игроков раньше, чем нападающие начнут какие-либо перемещения (обычно такие перемещения начинаются до введения мяча в игру). Даже небольшое промедление здесь чревато для защиты большими неприятностями. Сюда же относятся и ситуации, возникающие при розыгрыше 9-метрового свободного броска. После переключения защитников от одного нападающего на другого в оборонительных порядках всегда есть слабое место – неопекаемый нападающий. Защищаясь необходимо молниеносно «разобрать» игроков при первой же возможности. Статистика игровой деятельности гандболистов свидетельствует, что наиболее слабо «разбирают» игроков при действиях против атаки с отрывом. Дело в том, что игроки имеют прочный навык опеки либо определенного нападающего, либо конкретного участка зоны. А при атаке с отрывом у игрока нет стабильного навыка и защитник часто просто возвращается к своим воротам, чтобы уже там разобраться в обстановке. Несмотря на то, что делает он это быстро, момент для «разбора» бывает упущен. А это – уже неоспоримое преимущество нападения. Необходимо регулярно обучать защитников умению вести плотную опеку соперников по всему полю, «разбирать» игроков в центре площадки и «гасить» атаку с ходу в движении, отступая к своим воротам. Наиболее важен при этом отказ от подстраховки в случаях, когда защитники не имеют численного большинства (особенно при соотношении игроков нападения и защиты 2х2 и 3х3).

Действительность показала, что в этих случаях нападающему достаточно одного отвлекающего движения, чтобы (в соответствии с прочным навыком) защитники начали подстраховывать друг друга. Подстраховка в контратаке выполняется на высокой скорости, что приводит к изменению направления движения и к

защитников с вратарем отрабатываются на каждой тренировке, в каждой игре – они всегда точно соответствуют тактике, определяемой тренером. В немалой степени творческой обстановке в команде содействует авторитет вратаря.

Освобождение от заслона «отсечкой». Заслон нападающие проводят, находясь сзади защитника. Поэтому освободиться от него самостоятельно защитнику довольно сложно. Как правило, делается это с помощью партнеров, словесные подсказки которых ориентируют защитника на наиболее правильные действия (выход вперед или «проскальзывание»). Нападающий, проводящий заслон, также всегда имеет «своего» опекающего, задача которого – помочь партнеру освободиться от заслона. Кроме подачи партнеру сигнала голосом следует активно воздействовать на заслоняющего.

Наиболее действенно здесь выталкивание нападающего перед заслоняемым защитником. Если же эти действия проводятся с некоторым опозданием и нападающий, для которого выполняется заслон, все же реально угрожает воротам, то защитник (тоже активно воздействуя на заслоняющего) берет этого нападающего под опеку, т.е. проводит смену подопечных. Защитники должны иметь устойчивый навык противодействия заслону, активно воздействовать на заслоняющего. Решается эта задача постоянным и многократным повторением противодействия заслону в игровых упражнениях и в тренировочных играх.

Стандартные связки. В каждой команде в зависимости от общего уровня подготовленности игроков защитники заготавливают набор определенных связок для действий в некоторых стандартных положениях. Одни такие связки используются постоянно, другие – временно (в какой-то игре, на особые действия конкретного соперника). Например, при защите 5:1 с выходами полусредних защитников в момент вбегания крайнего нападающего к центру его «принимает» полусредний защитник (далее может проводиться смена подопечных с центральным защитником). Суть же связки – в том, что крайний защитник от сопровождения подопечного сразу переключается на плотную опеку полусреднего нападающего, т.е. выходит вперед, стремясь блокировать или «связать» этого нападающего.

Наиболее часто в игре применяют связку двух защитников, опекающих линейного и одного из его партнеров в задней линии (полусреднего, центрального). В исходном положении оба

и дублирующий. Функции защитников даже в разовом блоке могут меняться молниеносно. Основной блокирующий всегда действует по принципу одиночного блока. Если защитник, дублирующий блок, стоит рядом, то он ориентируется по основному блоку и усиливает этот блок. Если же расстояние между защитниками и их руками на блоке достаточное для проведения броска, то каждый из блокирующих действует самостоятельно – по принципу одиночного блока, но более надежно прикрывает «свою» сторону ворот. Для надежного овладения навыком группового блока защитники вначале должны иметь некоторую техническую подготовку в этом действии.

Действия в меньшинстве. Играя в численном меньшинстве, защитники постоянно имеют перед собой неприкрытого нападающего. Добиться в этих условиях надежной безопасности ворот можно за счет значительно более интенсивного перемещения защитников, наиболее четкого выполнения ими смены и переключений, надежности технико-тактических действий (выходов, отвлекающих действий, блокирования бросков, «передач» игроков, более быстрого освобождения от заслонов и т.д.). Действия в меньшинстве отрабатывают в игровых упражнениях и тренировочных (одно- и двусторонних) играх с численным меньшинством защиты (1х2, 2х3, 3х4, 5х6, 4х6). Наиболее продуктивен соревновательный метод.

Взаимодействия с вратарем. Тактическая подготовка команды требует постоянного улучшения взаимодействий защитников с вратарем. Наиболее распространенный вид такого взаимодействия – индивидуальное и коллективное блокирование. Поскольку каждое защитное действие полевых игроков направлено, прежде всего, на облегчение задачи голкипера, а вратарь всегда находится за защитником и имеет возможность ясно видеть всю игру в линии обороны, главной фигурой во взаимодействии «защитник – вратарь» всегда должен быть голкипер. Это важно и потому, что вратарь имеет возможность не только указать защитнику на ошибку, но и дать краткий анализ причины неверных действий игрока обороны. Вратарь в ходе игры может подсказать наиболее правильный способ действия в той или иной ситуации. Тренер должен поощрять такие творческие контакты игроков, создавать обстановку, в которой вратарь становился бы одним из руководителей защитных порядков в игре. Взаимодействия

потере весьма дорогого в этот момент времени. В итоге нападающий без мяча совершает рывок в противоположном направлении от страхующего, открывается и, получив мяч, беспрепятственно завершает атаку.

«Разбор» игроков после потерь мяча – очень важный тактический прием. Команда, потерявшая мяч, сразу становится обороняющейся. Сложность его в том, что защитник должен не искать подопечного, а «обезвреживать» наиболее опасного соперника в возможной зоне своих действий, независимо от того, с мячом или без мяча играет нападающий. Аналогично поступают и все другие защитники, допуская подстраховку только в численном большинстве.

После скрестных перемещений нападающих, когда активно перемещаются игроки задней линии, часто перебегают с места на место линейные (а вместе с крайними «прижимают» и «отсекают» защитников), «разбор» игроков – наилучшее средство восстановить игровую ориентировку защитника, найти подопечного нападающего. В практике игры защитники пользуются для этого простым подсчетом: каждый занимает определенное порядковое место от края площадки (крайний – первое, полусредний – второе, центральный – третье). После любых перемещений нападающих крайний защитник всегда опекает первого (ближнего к краю) нападающего любой линии атаки, полусредний – второго от края и т. д. Такой подсчет нападающих позволяет защитникам быстро ориентироваться даже в сложных игровых ситуациях. Закрепляется навык ориентировки в игровой и соревновательной практике.

Если защитник «теряет» подопечного, проигрывает ему единоборство, то переключения других защитников на нового соперника также есть не что иное, как новый «разбор» игроков, цель которого – погасить наиболее острую атаку. Этот «разбор» проводится исключительно быстро, требует от защитника хорошей наблюдательности, высокого игрового мышления.

«Разбор» игроков при организации обороны в зоне – также наиболее часто встречающийся в игре прием. Проводится он в случаях, когда защитники, успев вернуться за линию свободных бросков, еще не полностью занимают определенные позиции, а нападающие уже начали активные действия. В этом случае одна из задач защитников – «связать» кого-либо из нападающих соперника, чтобы использовать паузу в игре для занятия выгодных и

привычных позиций, а также «разобрать» игроков соперника.

Смена подопечных. В игре нападающие часто меняются местами. Нередки и скрестные перемещения. Защитники постоянно должны быть начеку и, закончив опекать одного игрока, тотчас переходить на другого. Этот тактический прием и называется сменой подопечных или «передачей» игроков. Важно, чтобы в ходе выполнения приема не создавались моменты, когда нападающий оказывается «без присмотра». Четкость «передачи» игроков достигается тем, что защитник, сопровождающий подопечного к границам «своей» зоны защиты, заранее оценивает действия нового нападающего, входящего в его зону: скорость и направление движения, а также положение мяча, позиции других игроков. Важнейшее условие смены подопечных – необходимость вначале надежно «передать» первого опекаемого, а затем «принять» второго. Именно на это должен обращать особое внимание тренер при отработке данного тактического действия – независимо от того, в каких условиях проводится прием – в линии, на значительном удалении от ворот, при персональной опеке.

Переключение защитников. Этот тактический прием находит применение в случаях, когда в результате ошибки кого-либо из защитников или просто при численном преимуществе нападающих в опасной для ворот зоне появляется никем не опекаемый нападающий. Ближайший к нему защитник обязан оставить подопечного и переключиться на опасного свободного, одновременно стремясь «закрыть» траекторию передачи мяча нападающему, оставленному без опеки. Момент оставления игрока должен быть очень кратким: на этого же игрока переключается и ближний к нему защитник, в свою очередь, оставляющий «своего» подопечного. Так переключение проводится до тех пор, пока в роли неопекаемого нападающего останется игрок, представляющий наименьшую угрозу для ворот и располагающийся дальше других от мяча.

Подстраховка. Сущность ее в том, что каждый защитник в игре постоянно проявляет готовность помочь партнеру, стремится усилить защитные построения команды в наиболее опасном месте атаки, взять на себя основную тяжесть борьбы в случаях проигрыша единоборства нападающему ближайшим партнером и др. Выражается подстраховка, прежде всего, занятием исходного положения для каждого конкретного действия. Так, например, при

выходе полусреднего защитника на опасного бомбардира центральный защитник заранее смещается несколько вперед и ближе к выходящему, чтобы быть готовым блокировать возможный бросок в дальний угол ворот, а в случае проигрыша выходящим единоборства на проходе (финте) и самому включиться в активное единоборство, «связать» нападающего и т.д. Действия в подстраховке связаны с ослаблением опеки защитником «своего» нападающего. В том же примере бездумное движение центрального защитника для подстраховки может привести к опасной скидке мяча линейному (для защиты это гораздо неприятнее, чем выигрыш нападающим единоборства у выходящего игрока обороны). В современном – темповом – гандболе нападающие часто строят тактику атаки и проводят отдельные комбинации, используя смещения защитников для подстраховки. Следовательно, защитники должны отвечать тем же: осуществлять подстраховку избирательно; опережать комбинации нападающих, рассчитанные на подстраховку; по возможности – не ослаблять опеку «своего» при смещениях на подстраховку или заранее так воздействовать на опекаемого, чтобы подстраховка не принесла отрицательный результат. Отработка действий на подстраховку в таком ключе – сложная задача учебно-тренировочного процесса. Решить ее можно только при систематическом и целенаправленном труде защитников.

Групповое блокирование. Групповой блок – тактическое действие (блокирование броска в ворота) с участием двух-трех и более игроков. Применяется против игроков, мощно бросающих со средних и дальних дистанций. Сложность его в том, что в момент блокирования (особенно в прыжке) защитники прекращают опеку других нападающих. Следовательно, к моменту постановки блока каждый защитник заранее должен решить проблему «своего» подопечного: «закрыть» траекторию передачи мяча на линию; помешать перемещению нападающего; активно воздействуя на подопечного, лишить его возможности полезно действовать при блокировании броска. Хорошо отработанное блокирование обязательно предполагает сыгранность защитников и заранее обусловленное взаимодействие их с вратарем. Принцип группового блокирования целиком совпадает с принципом одиночного блока (в сторону тупого угла). В коллективном блоке всегда есть основной блокирующий защитник (он в момент блока ближе других к мячу)